



# SURAT SEORANG SAHABAT

SURAT SEORANG SAHABAT

Arya Nagarjuna

Duhai ia yang baik dan  
bijak dan mulia, ya  
berkati dengan ia  
baik, patut bagi  
mendengarka  
syair Arya ya  
ku tulis, ag

# ***SURAT SEORANG SAHABAT***

**(SUHRLLEKHA)**

*Arya Nagarjuna*



*Yayasan Penerbit Karaniya*  
Anggota IKAPI

---

Edisi kedua puluh delapan Pustaka Karaniya,  
Agustus 1993

### ***SURAT SEORANG SAHABAT***

Judul Asli : The Letter of a Friend  
by Arya Nagarjuna

Penerjemah : E. Swarnasanti

Editing : Suryananda

Setting & Lay Out : Tutus Santosa

Cover : Sidharta

Hak cipta terjemahan ini pada Yayasan Penerbit  
Karaniya dilindungi undang-undang.

***Yayasan Penerbit Karaniya,***  
Kotak Pos 1409, Bandung 40001

---

## DAFTAR ISI

*undangan mendengarkan*

*ajaran 1*

*ajaran langsung 5*

## **undangan men- dengarkan sahabat**

---

Duhai ia yang bajik dan mulia, yang diberkati dengan jasa-jasa baik, patut bagimu mendengarkan beberapa syair Arya yang telah aku tulis, agar engkau dapat menggapai buah baik yang berasal dari kata-kata Sugata. 1

Acarya Nagarjuna mengawali nasihatnya kepada Raja Gautamiputra dengan cara mendorong ia, juga yang lain, memberikan perhatian yang cermat pada ajaran yang terkandung di dalam surat ini, karena ini menyangkut Dharma yang suci.

Sang raja telah melakukan banyak perbuatan baik di dalam kehidupannya yang lampau, ia telah mengumpulkan banyak jasa baik yang sekarang telah memberinya kesempatan mendengarkan Dharma (ajaran Sang Buddha). Dalam kerangka tanggung jawabnya yang sementara sebagai seorang raja, surat pendek dalam syair-syair Arya ini ditulis.

Tujuan dari ajaran ini untuk membawa raja dan semua makhluk hidup ke dalam jalan menuju pembebasan, berdasarkan ajaran Sugata.<sup>1</sup> Jalan Buddha adalah cara yang tepat untuk mencapai alam-alam yang lebih tinggi<sup>2</sup> dan pembebasan, karena jasa baik dan pengetahuan yang diperlukan untuk pencapaian seperti itu hanya dapat dicapai melalui jalan ini.

Ajaran lain mengandalkan penebusan dosa, maupun meditasi dengan obyek *atman* (diri) untuk mencapai alam-alam yang lebih tinggi dan pembebasan. Namun cara-cara ini menghasilkan tak lebih dari pengumpulan jasa-jasa baik dan pengetahuan yang tidak mencukupi. Dua pengumpulan ini hanya dapat diraih melalui jalan Sugata, karena hanya dengan jalan inilah harapan yang lain dapat terpenuhi.

Seperti dikatakan Matrceta dalam *Satapanca-satka*-nya,

*AjaranMu, tidak seperti yang lain, adalah satu-satunya jalan yang enak di dalam cara,*

- 
1. *Sugata* adalah gelar untuk Buddha yang mempunyai arti: Ia yang telah mencapai pantai seberang dari samudra keberadaan dunia.
  2. Dunia keberadaan, Samsara, terdiri dari enam dunia yang terbagi ke dalam tiga semesta i) *kama-dhatu*: Ini adalah semesta yang meliputi neraka-neraka, alam hantu kelaparan, dunia manusia dan binatang, dan keenam surga rendah. Yang utama di dalam alam ini adalah nafsu indria. ii) *rupa-dhatu*: Ini adalah dunia tubuh-tubuh halus yang dicapai melalui empat konsentrasi (*dhyana*). iii) *arupa-dhatu*: Ini adalah alam makhluk spiritual yang terabsorpsi ke dalam keadaan samadhi.

*baik di dalam hasil, bebas dari kelemahan dan indah di awal, indah di tengah, dan indah di akhir.*

\* \* \*

**Suatu ujud *Sugata*, apakah terbuat dari kayu atau seperti apapun rupanya, dihormati oleh orang bijaksana. Seperti itu pula, bila syair-syairku ini kurang indah, janganlah meremehkannya, karena syair-syair ini didasarkan pada perenungan Dharma suci. 2**

Orang jangan merendahkan kata-kata ini meskipun tidak indah, karena mereka adalah perujudan dari ajaran yang suci dan sangat penting. Demikian juga, orang bijaksana menghormati ujud *Sugata*, apakah ia terbuat dari emas, batu, kayu, atau lempung, indah atau tidak, bernilai atau tidak bernilai.

**Berapa banyak kata-kata *Pertapa Agung* yang telah engkau dengar dan barangkali telah engkau mengerti, namun masih saja tidak seperti rumah besar berwarna putih, yang menjadi lebih putih oleh sinar rembulan tengah malam? 3**

Surat ini mesti dipelajari bahkan oleh mereka yang telah mengetahui sila-sila dari *Pertapa Agung*, sehingga pengertian terhadap ajaran dapat bertambah jelas. Ini terutama benar untuk orang yang,

seperti sang raja, mengetahui dan mempraktekkan ajaran Sang Buddha. Karenanya, seperti rumah berwarna putih bertambah terang oleh sinar rembulan, pengertian seseorang terhadap ajaran akan menjadi semakin jernih.

# **ajaran langsung**

---

2

## **I. KEBAJIKAN**

### **1. Nasihat untuk bhiksu maupun umat awam**

#### ***a. Enam untuk diingat***

**Engkau harus mengingat terus enam hal ini: Yang Telah Cerah, Ajaran-Nya, Per-samuan Agung, kemurahan hati, morali-tas, dan dewa-dewa; Kualitas masing-masing ingatan ini telah dibabarkan dengan jelas oleh Sang Penakluk. 4**

Kita harus berlindung pada Tiga Permata setiap hari dan juga mengingat enam hal ini seperti yang diajarkan di dalam kitab suci.

Karena Sang Buddha diberkahi dengan banyak sekali kualitas, berbagai gelar dipersembahkan pada Beliau. Sehingga Ia dikenal sebagai: *Jina* (Sang Penakluk), *Bhagawan* (Yang Terberkahi), *Tathagata*

(Ia Yang 'Seperti Itu'), *Arhat* (Yang Mampu), *Sugata* (Yang Menyeberang dengan Baik), *Samyaksambuddha* (Buddha Tertinggi, Sempurna), dan *Atulya* (Yang Tiada Bandingannya).

Ia disebut *Jina*, karena telah mengatasi semua karma. Disebut *Bhagavan*, karena ia telah mengalahkan empat *Mara*<sup>3</sup>. Dipanggil *Tathagata*, karena apapun yang ia katakan adalah benar, karena ia telah menjadi orang yang memiliki 'yang seperti itu' (*tathata*). Ia disebut *Arhat*, karena telah memusnahkan kekotoran tubuh, suara, dan pikiran. Ia disebut *Sugata*, karena telah menyeberang dengan baik ke pantai seberang dari samudra Samsara; Yang mengetahui Samsara; Yang mengetahui Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan; Yang mengetahui semua yang terdapat di dalam Samsara; dan Yang melihat Samsara sebagai suatu wadah dan mengetahui semua makhluk yang terdapat di dalamnya. Beliau disebut *Samyaksambuddha*, karena telah cerah sempurna dan mumi.

Lebih jauh lagi, ia disebut *Atulya*, karena ia dibandingkan dengan kusir kereta kuda. Setelah pertama-tama melatih kuda untuk menarik kereta, kusir kemudian melatih kuda liar untuk berlari lurus, lalu mengendalikan kuda itu sesuai dengan kehendaknya. Namun, jika kuda itu tidak mungkin dijinakkan, ia membiarkannya sendiri selama beberapa waktu.

---

3. *Mara* adalah istilah yang mencakup konsepsi Buddhis berkenaan dengan faktor-faktor luar maupun dalam yang menghalangi orang di dalam jalan menuju pembebasan. Empat *Mara* adalah kekotoran, agregat, kematian, dan setan.

Sang Buddha mengajar makhluk hidup juga dengan cara yang sama. Ia pertama-tama meletakkan di dalam jalan orang-orang yang harus berada di dalam jalan religius, dan juga membuat orang yang malas dan tidak bersemangat menjadi mau berlatih. Selanjutnya, Ia memperbaiki mereka yang berjalan di atas jalan yang salah, dan mengendalikan mereka yang tak terkendali. Akhirnya, Sang Buddha membiarkan mereka yang memang tak mungkin berlatih pada saat itu. Dengan cara inilah *Sugata* berarti 'kusir yang tiada bandingannya' dalam melatih dewa dan manusia, yang merupakan pengikut-pengikut utama-Nya.

Dua aspek dari Ajaran (*Dharma*) adalah 'yang dibimbing oleh yang lain' dan 'yang menyadari sendiri'. Yang pertama, 'Dharma yang dimengerti dengan baik' ditunjukkan oleh Sang Buddha. Karenanya, orang dapat berhasil mendapatkan kebijaksanaan dengan cara mendengarkan, mempelajari, merenungkan dan bermeditasi dalam Dharma yang diajarkan oleh Sang Buddha. Yang belakangan, 'Dharma yang diterima dengan baik', dicapai dengan penyadaran sendiri. Orang yang berlatih dengan tekun akhirnya akan mendapatkan Nirvana, hasil 'yang diterima dengan baik'.

Jalan Dharma pada hakikatnya adalah murni, seperti cahaya yang bening. Jika orang mengikuti jalan ini, ia akan melihat kebenaran dengan cara yang benar. Jalan ini bebas dari penyakit, karena kekotoran dan akar-akarnya telah dicabut. Setelah memulai dari sini, orang akan mencapai keadaan yang tanpa-du-niawi.

Dharma dibagi ke dalam dua kategori: ajaran (yakni Kebenaran tentang Penderitaan dan Asalnya) dan pengertian (yakni Kebenaran tentang Lenyapnya Derita dan Jalan kepada Lenyapnya Derita). Kebenaran-kebenaran mengenai Lenyapnya Derita disadari orang-orang suci oleh diri mereka sendiri, karena kebenaran ini muncul di dalam diri sendiri, sehingga tidak terdapat definisi untuk Kebenaran ini.

Mereka yang termasuk di dalam Persatuan Agung (Sangha) memiliki empat kualitas berikut ini: mereka menjaga perilaku moral tertentu; mereka telah melatih pikiran dengan baik, sehingga pikiran mereka menjadi kokoh dan tak berkeliaran; mereka memiliki kebijaksanaan yang memungkinkan orang melihat kebenaran; mereka memiliki kualitas, tujuan, pikiran, filosofi, dan sebagainya, yang sama satu sama lain. Empat kualitas ini adalah sifat yang lumrah bagi Sangha. Dari sudut pandang ini, orang semestinya menghormati bhiksu karena mereka pantas untuk menerima persembahan. Apa lagi, karena memiliki samadhi dan merupakan ladang yang tiada bandingannya bagi orang untuk memperoleh jasa baik, mereka berharga untuk dipuja dan dihormati dengan telapak tangan terkatup.

Kualitas dari berdana muncul dengan cara-cara seperti berikut ini: perbuatan memberi tanpa penyesalan, pemberian itu sendiri, usaha yang dilakukan untuk memberi, dan kegembiraan yang dirasakan sewaktu memberi.

Kualitas dari moralitas adalah bahwa ia tidak

merusak, tidak kacau, bersih, dan tidak tercela. Orang bijaksana menganggapnya pantas untuk dipuji, karena, dengan menjunjung disiplin moral dengan cara yang benar, pengertian mengenai kebijaksanaan menjadi semakin dalam, dan jalan masuk yang mudah ke dalam samadhi diperoleh sebagai hasilnya.

Dewa-dewa dari alam nafsu (*kama-dathu*) dan alam bentuk (*rupa-dathu*) menikmati banyak kesenangan dan memiliki banyak keindahan. Karena telah menjaga disiplin moral dan mencapai samadhi dalam kehidupan yang lampau, mereka mendapatkan kehidupan yang sedemikian tinggi. Karenanya, jika orang meniru perilaku moral dan meditasi seperti yang dijalankan para dewa, maka ia akan mengingat kualitas-kualitas mereka agar dapat menambah aktivitas spiritualnya sendiri.

### ***b. Nasihat untuk tabah di dalam sepuluh sila***

**Selalu mempraktekkan jalan sepuluh perbuatan bajik (yang dilakukan) melalui tubuh, suara, dan pikiran; jauhkan arak, dan juga bersenang hati di dalam cara hidup yang bermanfaat. 5**

Perlu sekali untuk secara terus-menerus mempraktekkan sepuluh sila. Ini adalah praktek jalan benar yang membawa hasil yang benar. Karenanya, sepuluh perbuatan berikut ini harus dijauhi: tiga melalui tubuh — membunuh, mencuri, perbuatan seks yang salah; empat melalui ucapan — berbohong, mem-

fitnah, kata-kata permusuhan, kata-kata tak bermanfaat; tiga melalui pikiran — iri hati, benci, pandangan salah.

**Mengetahui kekayaan itu tidak mantap dan kosong dari inti, dengan cara yang tepat persembahkanlah pemberian pada bhiksu-bhiksu, brahmana, orang miskin, dan sahabat; karena untuk kehidupan yang selanjutnya tidak ada sahabat yang lebih unggul daripada perbuatan memberi.** 6

Orang mesti mengadakan persembahan kepada bhiksu dan brahmana karena kualitas-kualitas suci mereka; kepada orang tua, guru, dan sahabat spiritual untuk kebaikan mereka; dan kepada yang lapar dan yang sakit karena kebutuhan mereka. Seperti disebutkan dalam *Abhidharmakosa*,

*Buah-buah baik yang tak terukur (akan diperoleh jika seseorang memberi) kepada inkarnasi Bodhisattva, atau bahkan kepada mereka yang tidak suci (seperti) ayah, ibu, orang sakit, dan guru-guru Dharma.*

Selalulah ingat bahwa kekayaan tidak memiliki inti, karena kekayaan itu terus-menerus berpindah tangan dan bisa hilang dan lenyap.

**Engkau harus mempraktekkan moralitas yang tidak merusak, bersih, tidak kacau, dan tidak tercela — karena moralitas**

pencerahan tertinggalah yang dicita-citakan dan bukan kekayaan duniawi atau Nirvana diam<sup>4</sup>.

**c. Nasihat untuk mempraktekkan enam kesempurnaan Mahayana**

**Tambahlah kesempurnaan tak terukur dari perbuatan memberi, moralitas, kesabaran, semangat, konsentrasi, dan kebijaksanaan, dan karenanya jadilah Pemimpin dari Para Penakluk yang telah mencapai pantai seberang dari samudra keberadaan. 8**

Semua jalan dari tradisi Mahayana tercakup di dalam enam kesempurnaan (*paramita*). Enam kesempurnaan ini dibagi ke dalam dua kelompok yang disebut pengumpulan buah baik (yakni, memberi, moralitas, dan kesabaran) dan pengumpulan pengetahuan (yakni, konsentrasi dan kebijaksanaan). Semangat atau energi termasuk ke dalam kedua kelompok ini karena ia diperlukan dalam semua lapisan aktivitas dan kualitas. Baik Bodhisattva agung, makhluk agung, di dalam samsara maupun Nirvana, semua yang dibutuhkannya terpenuhi oleh kedua pengumpulan ini.

Sementara di dalam Samsara, Sang Bodhisattva, yang memiliki hakikat enam kesempurnaan ini,

---

4. Nirvana diam adalah *Sravaka Nirvana* — karenanya kebebasan pribadi yang tidak dilengkapi dengan aktivitas transeden seorang Buddha.

menghindarkan kesalahan dari keberadaan duniawi untuk membantu makhluk hidup lain. Tatkala berada di dalam Samsara, Bodhisattva dengan kesempurnaan dari perbuatan memberi, moralitas, kesabaran, dan energi, tinggal di dalam kebahagiaan. Setelah masuk ke dalam Tubuh Kebahagiaan (*Sambhogakaya*) dan Tubuh Transformasi (*Nirmanakaya*), ia memenuhi kebutuhan makhluk hidup. Setelah mencapai pencerahan, Bodhisattva tinggal di dalam kebahagiaan melalui kesempurnaan konsentrasi dan kebijaksanaan. Lebih jauh lagi, setelah mencapai pembebasan, Bodhisattva akan mampu meraih Tubuh Teragung (*Dharmakaya*) melalui konsentrasi dan kebijaksanaan transeden.

## 2. Nasihat mendasar untuk umat awam

### a. Menghormati orang tua

**Ia yang menghormati ayah dan ibunya merupakan anggota keluarga *Brahma* dan para pembimbing; dengan menghormati orang tua, orang akan memenangkan kemasyhuran dan kemudian mencapai dunia yang lebih tinggi.** 9

Orang mestimenghormati orang tuanya, karena mereka adalah orang-orang yang paling baik terhadap dirinya dalam hidup ini. Mereka yang menghormati orang tua adalah terhormat, diberkahi dan akan mendapatkan banyak kualitas baik di dalam hidup ini

maupun di dalam hidup berikutnya. Sang Buddha menyatakan bahwa orang yang menyokong orang tuanya dikatakan memiliki kasta *Brahma*. Seperti dinyatakan di dalam *Samadhirajasutra*,

*Selalulah menghormati para guru, orang tua, dan juga semua makhluk hidup, (dan) jangan terjerumus oleh rayuan keangkuhan (sehingga) ketiga puluh dua ciri agung seorang Buddha akan dapat diperoleh.*

**b. Melaksanakan puasa pada hari-hari tertentu**

**Hindarkan diri dari pembunuhan, pencurian, perilaku seks, berbohong, minuman keras, kemelekatan pada makanan pada waktu yang tidak tepat, kenikmatan tempat duduk dan ranjang yang tinggi, dan semua jenis nyanyian, tarian, dan wewangian. 10**

Umumnya sangat sukar bagi umat awam untuk mempraktekkan delapan sila ini sepanjang waktu. Namun, adalah penting kedelapan sila ini dipraktekkan pada waktu-waktu tertentu, terutama pada hari-hari besar religius, seperti hari perayaan pencapaian Pencerahan Sang Buddha, dan sebagainya. Pentingnya praktek dari delapan sila ini ditunjukkan dalam syair berikut ini.

**Jika engkau memiliki delapan ciri yang mewujudkan moralitas seorang Arhat,**

maka, disuburkan oleh sumpah-sumpah religius, engkau akan memberkahi laki-laki dan perempuan dengan bentuk kesenangan para dewa di alam nafsu keinderaan. 11

*c. Membuang noda pikiran*

Pandanglah hal-hal berikut ini sebagai musuh: keserakahan, kelicikan, tipu muslihat, kemelekatan pada kekayaan, kemalasan, keangkuhan, kemelekatan pada seks, kebencian, dan kesombongan kasta, bentuk, pengetahuan, kemudahan, dan kekuasaan. 12

Orang mesti memandang tiga belas noda ini sebagai musuh:

- (i) tamak dan resah;
- (ii) menyembunyikan kesalahan diri sendiri;
- (iii) menunjukkan kualitas diri sendiri dengan cara yang salah;
- (iv) membangga-banggakan tubuh dan kesehatan diri sendiri;
- (v) malas (yakni, tidak memiliki minat untuk melakukan perbuatan baik);
- (vi) angkuh (yakni, berpura-pura memiliki kualitas yang sebenarnya tidak dimiliki);
- (vii) penuh nafsu;
- (viii) marah terhadap orang yang dianggap musuh;
- (ix) sombong dengan kasta sendiri;

- (x) sombong dengan bentuk (yakni, merasa tubuh sendiri lebih bagus dibandingkan tubuh orang lain);
- (xi) sombong dengan pengetahuan;
- (xii) sombong dengan 'masa hidup utama'; dan
- (xiv) sombong dengan kekuasaan yang dimiliki.

#### **d. Melaksanakan mawas diri**

**Orang Suci mengatakan bahwa mawas diri adalah sumber dari keadaan tanpa kematian, dan bahwa kelengahan adalah sumber dari kematian<sup>5</sup>; karenanya tumbuhkanlah kebajikan dalam dirimu, tetaplah setia di dalam mawas diri. Orang yang tadinya lengah tapi kemudian menjadi mawas diri — seperti Nanda, Angulimala, Ajatasatru, dan Udayana — juga akan terang laksana rembulan tanpa awan.**

**13 - 14**

Bahkan meskipun orang telah melakukan perbuatan yang tidak terpuji di masa lalu, itu tidak mencegahnya untuk bersikap mawas diri dan penuh perhatian pada saat ini. Sebagai contoh, Nanda yang penuh nafsu, Angulimala yang penuh kebencian, Ajatasatru yang telah membunuh ayahnya, dan Udayana yang telah membunuh ibunya, pada mulanya merupakan orang-orang yang penuh dosa yang sama sekali berada di bawah cengkeraman noda-noda batin

---

5. Di sini 'sumber kematian' berarti tetap berada di dalam Samsara.

mereka. Akan tetapi, mereka belakangan memasuki jalan agama dan menjadi orang yang berharga. Setelah melakukan sedemikian banyak dosa di masa lalu, banyak yang merasa bahwa mereka sekarang tidak berharga ataupun mampu untuk mempraktekkan Dharma. Namun, dari teladan Nanda, Angulimala, Ajatasatru, dan Udayana, kita tahu bahwa hal itu tidak benar.

### *e. Melatih kesabaran*

**Karena tidak ada pertapaan sebaik kesabaran, engkau mesti tidak memberikan tempat kepada kemarahan untuk muncul. Sang Buddha bersabda bahwa dengan melepaskan kemarahan, seseorang akan mencapai tingkatan yang takberubah lagi.<sup>6</sup>**

15

Membakar tubuh, menenggelamkan diri ke dalam air, makan dari makanan yang tidak cukup seperti akar-akaran dan sejenisnya, atau memakai pakaian compang-camping, dari kulit kayu misalnya, bukanlah pertapaan sejati. Dikatakan bahwa perbuatan-perbuatan seperti itu tidak dapat menjamin kelahiran kembali yang lebih tinggi di dalam Samsara. Sebaliknya, pertapaan yang tertinggi adalah kesabaran. Sehingga penting sekali untuk melatih kesabaran, terutama di dalam keadaan-keadaan yang

---

6. Ini adalah tingkatan di mana, sekali tercapai, menandakan bahwa Sang Bodhisattva tidak dapat lagi terikat oleh simpul keberadaan duniawi.

tidak diinginkan — seperti tatkala tengah diserang, dan sebagainya. Dengan cara ini seseorang akan mendapatkan kebahagiaan, seperti ditunjukkan dalam syair di bawah ini.

**'Aku dihina oleh orang-orang ini, diikat oleh mereka, dikalahkan oleh mereka, mereka telah merengut milikku'; rasa permusuhan terpendam seperti ini menimbulkan perselisihan, namun orang yang menanggalkan rasa permusuhan yang terpendam tidur dengan nyenyak.**

**16**

Seperti yang dinyatakan Santideva di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Siapa saja yang dengan rajin menghancurkan kemarahan (akan mendapatkan) kebahagiaan di dalam hidup ini dan hidup yang berikutnya.*

**f. Menjalankan perilaku tubuh, suara, dan pikiran yang benar**

**Kenalilah pikiran seperti lukisan yang dibuat di atas air, tanah, dan karang; yang pertama adalah yang terunggul bagi mereka yang memiliki kekotoran, dan yang terakhir bagi mereka yang mendambakan religi.**

**17**

Pikiran mempunyai hakikat sedemikian rupa sehingga berbagai macam gagasan, ingatan, dan

sebagainya, dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek berkenaan dengan waktu. Yakni, peristiwa mental bisa jadi singkat waktunya, relatif lebih panjang waktunya, dan sangat panjang waktunya. Ketiga aspek ini diumpamakan dengan lukisan yang dibuat di atas air yang lenyap seketika itu, lukisan yang dibuat di atas tanah yang lenyap oleh air hujan dan sebagainya, dan lukisan yang dibuat di atas karang yang bertahan sangat lama.

Oleh karena itu, dikatakan bahwa orang harus selalu mengkondisikan kekotoran yang melekat di dalam pikirannya seperti lukisan di atas air. Lebih jauh lagi, orang harus secara terus-menerus mengkondisikan pikirannya agar ditempati oleh kebajikan seperti lukisan yang diukir di permukaan batu karang.

**Sang Penakluk menyatakan bahwa yang menyenangkan, yang benar, dan yang salah adalah tiga jenis ucapan yang dimiliki orang — kata-kata seperti itu dapat diumpamakan dengan madu, bunga, dan kotoran. Tinggalkan yang terakhir ini.**

18

Karena orang bahagia, kata-kata manis disebut bak madu. Karena kata-kata tulus berharga untuk dipuji, ia disebut indah seperti kembang sedap di pandang. Karena kata-kata salah tidak baik ia dinyatakan menjijikkan seperti kotoran. Orang harus menghormati kata-kata yang manis dan benar, namun membuang kata-kata yang salah.

**Ada empat kelompok orang yang terlihat (bergerak) dari: terang ke sangat terang, gelap ke sangat gelap, terang ke sangat gelap, dan gelap ke sangat terang; jadilah yang pertama di antara semua ini. 19**

- (i) Orang yang termasuk di dalam mereka yang bergerak dari terang ke sangat terang: Setelah melakukan perbuatan bajik di masa lalu, orang ini sekarang telah mendapatkan kelahiran yang menguntungkan. Kemudian, di dalam kehidupan sekarang ia terus melakukan perbuatan-perbuatan bajik dan tetap teguh di dalam jalan Dharma. Sebagai hasil dari ini, ia tidak hanya mendapatkan kelahiran kembali yang lebih tinggi tapi juga akhirnya mencapai pembebasan. Akhirnya, orang ini mendapatkan pencapaian teragung, Kebuddhaan.
- (ii) Orang yang dikatakan bergerak dari tempat gelap ke sangat gelap: Setelah dilahirkan di dalam salah satu keadaan sengsara, orang yang tidak beruntung ini terus melakukan perbuatan tidak benar. Ini akan menghasilkan kelahiran kembali yang lebih rendah dan dengan lebih sedikit keadaan yang menguntungkan.
- (iii) Orang yang termasuk di antara mereka yang bergerak dari terang ke sangat gelap: Setelah melakukan perbuatan bajik di masa lalu, orang ini sekarang menikmati kelahiran kembali yang menguntungkan. Namun, dalam kehidupan yang sekarang ia melakukan banyak

perbuatan yang tidak baik, yang akan menghasilkan kelahiran kembali di dalam alam yang lebih rendah.

- (iv) Orang yang dikatakan bergerak dari tempat gelap ke tempat sangat terang: Orang ini, setelah dilahirkan di dalam keadaan yang kurang menguntungkan dengan sedikit kesempatan untuk mempraktekkan Dharma, berusaha menjaga sila dan melakukan perbuatan yang baik di dalam kehidupan yang sekarang. Sebagai hasilnya, ia akan mendapatkan kelahiran kembali di dalam alam yang lebih tinggi.

### *g. Mengenal kualitas sahabat*

**Orang mesti dimengerti seperti buah mangga: tidak masak namun terlihat masak, masak namun terlihat tidak masak, masak dan terlihat masak, tidak masak dan terlihat tidak masak. 20**

Selalulah memeriksa sifat dari orang lain sebelum mengambilnya sebagai sahabat. Seperti terlihat pada buah mangga, orang dapat dilihat seperti berikut:

- (i) niat orang itu baik, tapi perbuatannya tidak baik;
- (ii) niat orang itu tidak baik, tapi perbuatannya baik;
- (iii) tidak niat tidak juga perbuatan orang itu baik;
- (iv) baik niat maupun perbuatan orang itu baik.

Orang mesti berlaku seperti yang keempat dan juga mempunyai sahabat seperti yang keempat.

#### ***h. Tidak menyimpan hasrat terhadap isteri orang lain***

(1) Mengendalikan organ indria

(a) *Melihat obyek sebagai kotor daripada suci*

**Jangan melirik isteri orang lain; namun, jika engkau melirik padanya, pikirkanlah dia menurut usianya — sebagai ibu, anak, atau saudara. Jika nafsu terus meng-goda, bermeditasilah dengan obyek ke-kotoran. 21**

Supaya dapat mengatasi kekotoran diri sendiri, adalah penting untuk bermawas diri. Misalnya saja, janganlah melirik isteri orang lain dengan hati iri. Namun, jika penglihatan terhadap perempuan itu mendatangkan nafsu di dalam diri sendiri, ingatlah terus-menerus kesalahan dari nafsu seperti ini dalam hidup ini (juga hasilnya pada kehidupan yang akan datang); dengan cara ini, orang akan mampu mengatasi kekotoran nafsunya.

Jika ini juga tidak memadamkan nafsunya, ia harus menganggap perempuan ini menurut usianya: sebagai ibu, anak, atau saudara. Jika tetap belum dapat mengendalikan nafsu, maka ia harus meng-anggap perempuan itu menjijikkan: hanya setum-

pukan daging, tulang, darah, dan sebagainya, dan bahwa ia itu akan luluh. Ia akan melihat bahwa perempuan itu akan berubah menjadi buruk rupa, tua, dan akhirnya mati. Setelah mati perempuan itu akan menjadi tulang, dan pada saat itu tidak hanya tak ada yang ingin melihatnya, melihatnya saja akan menimbulkan rasa takut. Dengan merenung seperti ini, kekotoran nafsu-nafsu akan dapat dipadamkan.

(b) Melindungi pikiran

**Lindungilah pikiran seperti (engkau melindungi) pengetahuan, anak, harga, atau kehidupan; kembalikan pikiran dari kenikmatan indria seperti (engkau mengembalikan dirimu) dari (ular) berbisa, racun, senjata, musuh, atau api.** 22

Paling penting untuk menjaga pikiran sendiri. Dengan menganggap pikiran adalah harta milik sendiri, anak-anak terkasih, harta karun tak ternilai, atau bahkan kehidupan itu sendiri, orang mesti melindungi pikirannya agar tidak terjerat di dalam kekotoran perbuatan, kata-kata, dan pikiran.

**Raja Penakluk menyatakan bahwa nafsu seperti buah *kimbu*, karena mereka merupakan pembawa derita; karena rantai besi ini mengikat makhluk dunia di dalam penjara Samsara, tinggalkanlah mereka.** 23

Setelah mengalami kenikmatan atau apa yang pertama-tama terlihat sebagai kenikmatan, orang belajar bahwa semua ini, tak dapat dihindari, hanya akan mendatangkan masalah. Sang Buddha berkata, "Buah *kimbu* seperti kenikmatan duniawi. Kulit buah *kimbu* sangat indah dan baik, tapi di dalamnya menyimpan racun dan membawa bencana. Karenanya, orang harus melepaskan kenikmatan duniawi." Jika orang terus mengejar kenikmatan, ia akan terikat kuat oleh rantai Samsara dan tak akan pernah bebas. Seperti dikatakan Santideva di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Nafsu akan melahirkan akibat jahat di dalam hidup ini dan dalam hidup selanjutnya: di dalam hidup ini (orang akan) dibunuh, diikat dan dipotong, dan dalam kehidupan selanjutnya (orang) akan mendapatkan neraka, dan sebagainya.*

\*\*\*

**(Di dalam memilih) antara orang yang menaklukkan (kemelekatan pada) obyek-obyek dari keenam indria yang tidak mantap dan sementara, dan orang yang menaklukkan musuh bersenjata di medan perang, orang bijaksana tahu bahwa yang pertama merupakan pahlawan yang jauh lebih agung.** 24

Orang mesti tidak membolehkan indrianya terjerat oleh kekotoran. Jika ia berperang dengan

kekotoran dengan cara melepaskan indrianya dari mereka, perang dengan demikian telah dimenangkan. Jika orang bisa bertindak dengan cara seperti itu, ia lebih berani dan lebih ksatria dibandingkan orang yang menang di medan perang. Bahkan binatang juga bisa menang di medan perang, namun cuma sedikit yang bisa menaklukkan indria.

*(c) Merenungkan kesalahan dari obyek kemelekatan dan subyek yang melekat*

**Pandanglah tubuh seorang perawan muda terlepas dari semua perhiasan yang dikenakannya (juga bajunya) seperti wadah kotor yang ditutupi oleh kulit, tidak memuaskan, bau, dan penuh kotoran yang keluar dari sembilan pintu (tubuh).**

25

Penawar bagi nafsu terhadap perempuan harus dilihat dengan cara seperti ini. Pertama-tama, orang mesti membayangkan seorang perempuan dengan perhiasan dan baju yang indah, tapi melihat bahwa di sebelah dalam ia kotor. Kedua, setelah melepaskan perhiasannya, orang menemukan bahwa ia kotor di luar maupun di dalam. Dengan kata lain, ia cuma setumpukan daging, tulang, darah, dan sebagainya. Seorang perempuan persis sama dengan jambangan indah yang diisi dengan kotoran.

**Mengetahui bahwa seperti penderita penyakit kusta bergantung kepada api untuk mendapatkan kesenangan, sama**

**halnya melekat pada nafsu tidak akan membawa kedamaian. 26**

Semakin orang menikmati kenikmatan duniawi, semakin ia mendambakannya. Bak orang yang haus melahap habis air garam yang cuma membuatnya semakin haus. Dengan cara ini, kenikmatan duniawi tidak pernah memuaskan. Seperti dikatakan di dalam *khor.lo.sgyur.ba'i.gtam.zhes'i.mdo.*,

*Makhluk hidup yang bergantung kepada nafsu akan menambah nafsu lebih banyak; jika orang melekat erat pada obyek (nafsu) nafsunya tak akan pernah terpuaskan.*

Orang harus berusaha membebaskan pikirannya dari kerinduan pada kenikmatan duniawi, dengan pertama-tama memikirkan akibat buruk yang mengikuti nafsu itu. Setelah merenungkan nafsu dengan cara demikian, lalu berusaha menghentikan nafsu itu seketika itu juga. Kenikmatan duniawi cuma membawa lebih banyak penderitaan, seperti menaruh tangan yang kena lepra di dalam api.

(2) Mencabut akar kemelekatan

(a) Bermeditasi untuk mencabut akar kemelekatan

**Jadilah trampil di dalam melihat segala sesuatu dengan benar berdasarkan pengertian (Kebenaran) Tertinggi, karena**

**tidak ada latihan lain yang memiliki kualitas yang setara. 27**

Orang mesti mencari kebenaran dari semua *dharma*<sup>7</sup> (yakni, lima agregat<sup>8</sup> dan hal-hal sebelah luar). Jika orang memeriksa dengan hati-hati semua *dharma*, maka ia akan melihat bahwa tidak ada satu atom pun yang benar-benar ada. Jika orang melihat *dharma* berdasarkan pengertian yang muncul dari Kebenaran Tertinggi, dan merenungkan kesunyiaan (*Sunyata*), maka tidak ada ajaran yang lebih baik daripada menyucikan *karma* dan menghancurkan kekotoran. Tanpa keraguan, ajaran terbaik (*dharma*) adalah memahami kesunyiaan. Seperti dibabarkan di dalam *Mula-madhyamaka-karika*,

*Karma dan kekotoran (muncul) dari pembentukan gagasan, ini semua (muncul) dari ciptaan mental, dan penciptaan dihentikan oleh kesunyian.*

Meskipun semua yang berada di dalam samsara pada hakikatnya tidak ada, segala sesuatu seperti yang

- 
7. Istilah *dharma*, yang di dalam agama Buddha punya banyak arti, di sini boleh dimengerti sebagai unsur utama keberadaan.
  8. Lima elemen (yakni, agregat, Tibet *phung.po.*, Sansekerta, *skandha*) yang membentuk individu empiris adalah:
    - (i) bentuk (Tibet, *gzugs.*, Sansekerta, *rupa*);
    - (ii) perasaan (Tibet, *tshor.ba.*, Sansekerta, *vedana*);
    - (iii) pencerapan (Tibet, '*du.shes.*, Sansekerta, *samjna*);
    - (iv) bentuk-bentuk mental (Tibet, '*du.byed.*, Sansekerta, *samskara*);
    - (v) kesadaran (Tibet, *namr.shes.*, Sansekerta, *viñjana*).

tampak dan dialami (yakni, segala sesuatu yang muncul dari sebab akibat) tidak ditolak. Tatkala dilihat sebagai Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan, segala sesuatu itu bergantung kepada hal lain untuk ada (yakni, segala sesuatu kosong dari pemilik).

Inti dari Ajaran Sang Buddha terdapat di dalam 'dua belas rantai Hukum Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan'. Alasan untuk ini adalah sebagai berikut: (i) segala sesuatu tidak lahir begitu saja (yakni, sebab dan akibat tidaklah sama); (ii) segala sesuatu tidak lahir dari sesuatu yang lain (yakni, sebab dan akibat tidaklah berbeda); (iii) segala sesuatu tidak lahir sendiri dan dari sesuatu yang lain (yakni, sebab dan akibat bukan sama dan berbeda); (iv) segala sesuatu tidak lahir bukan dari diri sendiri maupun sesuatu yang lain — karenanya, muncul tanpa sebab).

Menurut Madhyamika, doktrin-doktrin ini terbukti salah karena tiada kebenaran di dalam mereka. Sebenarnya, Madhyamika tidak memiliki doktrin sendiri berkenaan dengan Kebenaran Tertinggi untuk dibuktikan, namun cuma memeriksa doktrin dari aliran lain.

Kebenaran Tertinggi tidak dapat dijelaskan dengan logika, alasan, kata-kata, contoh-contoh, dan sebagainya. Tidak seorang pun yang bisa menceritakan kepada orang lain apa sebenarnya Kebenaran Tertinggi itu. Ia cuma dapat dilihat melalui penyadaran oleh diri sendiri, yang diistilahkan dengan 'kebijaksanaan yang dilihat sendiri'.

(b) memuji kebijaksanaan dan moralitas

**Orang yang memiliki kasta tinggi, indah jasmaninya, dan berilmu, tidak dihormati jika ia kurang memiliki kebijaksanaan dan moralitas; namun, orang yang memiliki dua kualitas ini, meskipun tidak memiliki kualitas lain, dipuja.** 28

Sakya Pandita Kunga Gyaltsen Pal Zangpo menyatakan di dalam *legs.bshad.rin. po.che'i.gter.*,

*Meskipun seseorang memiliki kasta, keturunan, atau keluarga yang tinggi, juga tubuh yang bagus, dan masih muda, jika ia tidak mempunyai pengetahuan ia tidaklah tampan.*

Orang tidak dianggap hebat, tidak juga berharga untuk dihormati, hanya karena ia dilahirkan di dalam keluarga tinggi atau memiliki kulit yang indah, kaya, banyak ilmu, banyak jasa, kemasyhuran, dan sebagainya. Tetapi, mereka yang memahami *sunyata*, meskipun mereka tidak memiliki kualitas-kualitas di atas, mereka berharga untuk dihormati. Seperti dikatakan di dalam *Jataka*,

*Jika orang tidak mempraktekkan berdana, disiplin moral, dan sebagainya, meskipun (ia memiliki) garis keturunan yang baik, jasmani yang baik, bersemangat muda, sangat kuat, dan kaya, tetap saja ia tidak akan mendapatkan kebahagiaan di dalam ke-*

hidupannya yang akan datang. Meskipun ia memiliki garis keturunan yang rendah, dan sebagainya, jika ia tidak terikat pada dosa dan memiliki dengan baik kualitas-kualitas berdana, disiplin moral, dan sebagainya, maka seperti sungai-sungai mengisi lautan selama musim bulan muda, seperti itu pula kebahagiaan pasti akan bertambah di dalam kehidupan selanjutnya.

Kebijaksanaan dan moralitas telah dipuji oleh Acarya Nagarjuna bagi mereka yang berharap untuk mengerti Kebenaran Tertinggi. Orang tidak dapat menjadi suci jika tidak memiliki cukup kebijaksanaan dan moralitas. Karena kebijaksanaan mengungkapkan mana yang harus diterima dan mana yang harus ditinggalkan, ia penting bagi pencapaian kesucian.

(c) *Tidak goyah terhadap 'delapan dharma duniawi'*

**Duhai pengenalan dunia, delapan *dharma* duniawi — perolehan, kehilangan, kebahagiaan, ketidakbahagiaan, kata-kata manis, kata-kata kasar, sanjungan, dan celaan — harus dianggap sama karena (mereka) tidak berharga untuk berada di dalam pikiranmu. 29**

Di antara 'delapan *dharma* duniawi', empat yang didambakan oleh makhluk dunia adalah:

- (i) perolehan (yakni pengumpulan kekayaan materi, dan sebagainya);

- (ii) kenikmatan dan kebahagiaan;
- (iii) kata-kata yang manis dan menyenangkan (yakni, kemasyhuran, dan sebagainya);
- (iv) sanjungan.

Jika orang menerima yang mana pun di antara keempat hal ini, ia menjadi bahagia. Orang selalu berusaha dan mengejar hal-hal ini, dan jika ia memperolehnya, ia sangat senang. Namun, di antara 'delapan *dharma* duniawi', empat yang tidak diinginkan adalah:

- (i) kehilangan harta, dan sebagainya;
- (ii) ketidakbahagiaan dan rasa sakit (kesengsaraan pikiran maupun jasmani);
- (iii) kata-kata kasar dan tidak menyenangkan (fitnah, nama buruk, hinaan, dan sebagainya);
- (iv) celaan atau kritik.

Empat hal ini selalu ditakutkan dan menimbulkan sangat banyak penderitaan jika dialami. Namun ini bukanlah sikap yang sesuai bagi ia yang berharap mempraktekkan ajaran agama. Seperti yang dikatakan Santideva di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Meskipun orang berhasil mendapatkan banyak perolehan, kemasyhuran dan sanjungan, tidaklah pasti di mana pengumpulan kemasyhuran dan kekayaan itu akan lenyap.*

Orang mesti tidak merindukan empat kondisi pertama, jangan pula takut pada empat kondisi yang

lain. Dengan tidak membeda-bedakan mereka — tidak mengejar yang pertama dan tidak menghindari yang terakhir — orang yang mempraktekkan religi harus menganggap sama 'delapan *dharma* duniawi'.

**Jangan melakukan dosa demi brahmana, bhiksu, dewa, tamu, orang tua, anak, ratu, atau pengikut, karena tidak ada orang yang akan berbagi denganmu di dalam neraka yang diakibatkannya. 30**

Orang harus menghindarkan penumpukan dosa demi diri sendiri maupun demi orang lain, apakah orang lain itu orang saleh, bhiksu, guru, dewa, ibu, ayah, dan sebagainya. Bahkan jika orang harus melakukan dosa untuk orang lain, akibat dari perbuatan itu akan ditanggung sendiri dan bukan oleh orang lain. Orang mesti menanggung segala akibat yang ditimbulkan oleh dosa ini bagi dirinya sendiri, seperti halnya ia harus menanggung penderitaan dari penyakit yang diidapnya. Seperti dijelaskan di dalam *Sutra*,

*(Hasil dari) perbuatan-perbuatan tidak dimatangkan oleh tanah, air, atau batu, tapi hanya oleh agregat (diri sendiri).*

Barangkali timbul pertanyaan, "Jika dosa menimbulkan hasil-hasil yang mengerikan, mengapa hasil-hasil itu tidak timbul seketika?" Ini dijawab, "Ada tiga jenis hasil yang dimatangkan oleh perbuatan tidak baik. Yang pertama, terdapat perbuatan yang hasilnya akan muncul dalam kehidupan ini juga. Misalnya, jika orang melakukan perbuatan dosa di

masa awal hidupnya, akibat yang ditimbulkannya dapat muncul di akhir hidupnya yang sekarang. Kedua, ada perbuatan-perbuatan yang dilakukan dalam hidup ini yang hasilnya akan muncul pada kehidupan berikutnya. Terakhir, ada perbuatan-perbuatan yang dilakukan di dalam hidup ini yang hasilnya akan muncul setelah beberapa kehidupan selanjutnya.”

**Meskipun perbuatan dosa yang dilakukan tidak akan melukai dirimu seketika seperti senjata tajam, tetap saja akibat (yang muncul) dari perbuatan dosa akan muncul saat kematian tiba. 31**

Meskipun orang tidak mengalami akibat dari perbuatan dosa seketika itu, tetap saja — tatkala ia ditangkap Raja Kematian pada saatnya nanti — ia akan mengalami akibat yang mengerikan, seperti penderitaan di dalam neraka. Pada waktu itu, ia pasti akan mengetahui hasil dari dosa-dosanya. Sebagian orang berpikir bahwa karena akibat dari perbuatan dosa mereka tidak terlihat, mereka tidak akan mengalaminya sama sekali. Namun, tentu saja bukan seperti itu!

*(d) Mendapatkan kekayaan Yang Suci*

**Orang suci berkata bahwa keyakinan, berdana, belajar, kesederhanaan, kerendahan hati, dan kebijaksanaan, adalah tujuh harta yang tanpa cela; mengenali harta yang biasa sebagaitidak berarti. 32**

Tujuh Kekayaan Mulia itu adalah:

- (i) keyakinan terhadap Tri Ratna (yakni, Buddha, Dharma, dan Sangha), hukum karma, kebenaran fenomena dan Kebenaran Tertinggi;
- (ii) taat di dalam disiplin moral;
- (iii) membuat persembahan, dana, dan sebagainya;
- (iv) belajar Dharma;
- (v) menghindarkan perbuatan buruk berdasarkan rasa malu dan muak yang timbul di dalam diri sendiri;
- (vi) menghindarkan perbuatan buruk karena takut terhadap kutukan orang lain;
- (vii) kemampuan untuk membedakan perbuatan yang baik dari yang buruk, sehingga bisa menentukan perbuatan benar yang harus dilakukan.

Praktek-praktek ini, jika dilaksanakan dengan tujuan dan niat yang tidak mementingkan diri sendiri, sangatlah bermanfaat. Meskipun orang kaya di dalam emas dan perak, tetap saja tujuh harta milik inilah yang terunggul di antara harta-harta yang lain. Lebih jauh lagi, tujuan harta ini adalah kondisi-kondisi kondusif bagi pencapaian kebahagiaan agung Nirvana yang tanpa penderitaan.

*(e) Melepaskan kelakuan yang merusak  
harta dari Yang Suci*

**Tinggalkan enam hal yang menghasilkan  
hilangnya kemasyhuran dan kelahiran di**

**dalam alam setan: berjudi, pesta, kemalasan, berkumpul dengan teman-teman yang berdosa, minuman keras, dan berkeliarandimalam hari. 33**

Enam hal yang dapat menghancurkan 'tujuh harta mulia' adalah:

- (i) berjudi;
- (ii) ikut di dalam pesta dan festival;
- (iii) kemalasan;
- (iv) bergabung dengan teman-teman yang berdosa yang menambah kekotoran batin orang;
- (v) meminum alkohol;
- (vi) berkeliaran di malam hari tanpa tujuan tertentu.

Enam kesalahan ini akan menyebabkan orang kehilangan kemasyhuran, dan sebagainya, dalam hidup ini, juga merupakan sebab bagi kelahiran di alam yang lebih rendah dalam kehidupan berikutnya. Karenanya orang harus menghindarkan enam hal ini.

*(f) Rasa cukup menghantar kepada pencapaian harta Yang Suci*

**Orang saleh di antara dewa dan manusia berkata bahwa rasa cukup adalah kekayaan yang paling unggul, jadi selalulah merasa puas; orang yang merasa cukup tanpa memiliki harta apapun adalah orang yang sungguh-sungguh kaya. 34**

Orang harus selalu merasa puas dengan apapun yang dimiliki. Kecerakahan selalu akan menyebabkan orang merasa tidak cukup dan tidak bahagia. Bahkan, kesengsaraan akan muncul dari kerinduan untuk mengumpulkan lebih banyak harta, untuk melindunginya, dan sebagainya. Meskipun orang miskin, jika ia merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, maka ia mendapatkan kekayaan yang paling unggul dan bahagia. Seperti disebutkan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Haruslah diketahui bahwa kekayaan penuh dengan akibat-akibat jahat akibat penderitaan yang timbul dari pengumpulan, pengawasan, dan kehilangan kekayaan itu; setelah diaduk oleh nafsu keinginan pada kekayaan, (orang) tidak akan memiliki peluang untuk bebas dari penderitaan keberadaan.*

\* \* \*

**Duhai raja mulia, seperti Naga yang paling sakti menderita menurut kepala yang dimilikinya, seperti itu pula orang menderita menurut banyaknya harta yang didapatnya; namun, bukanlah demikian halnya untuk orang yang sedikit nafsu keinginannya. 35**

Orang akan menderita sebanding dengan jumlah kekayaan berlebihan yang diperolehnya. Ini di-

perumpamakan dengan raja-raja *Naga*<sup>9</sup> yang menderita sesuai dengan banyaknya kepala yang dimiliki mereka. Karenanya orang harus waspada terhadap nafsu keinginannya.

*i. Mengetahui kualitas seorang isteri yang diharapkan*

**Hindarkan tiga macam isteri ini: ia yang, seperti seorang pembunuh, dengan sendirinya berhubungan dengan musuh; ia yang, seperti seorang ratu, tidak menghargai suaminya; dan ia yang, seperti maling, mencuri bahkan hal-hal kecil sekalipun. (Jenis isteri) yang pantas dihormati sebagai keluarga para dewa adalah ia yang baik seperti seorang saudara, tulus seperti seorang sahabat, yang mendoakan kebahagiaanmu seperti seorang ibu, atau ia yang melayanimu seperti seorang pelayan. 36 - 37**

Karena surat ini ditulis untuk seorang umat, nasihat di atas diberikan. Tiga jenis perempuan yang mesti tidak diperisteri adalah:

- (i) ia yang dengan sendirinya terkait dengan musuh yang mendambakan kehancuran suaminya;

---

9. Dalam kepercayaan India *Naga* adalah makhluk yang memiliki tubuh setengah manusia setengah ular. Mereka dipercaya tinggal di dalam bumi dan menguasai hujan, melindungi kekayaan, dan sebagainya.

- (ii) ia yang selalu ingin mengatur dan dianggap sebagai yang paling utama, karenanya merendahkan suaminya;
- (iii) ia yang mencuri barang sepele sekalipun seperti pencuri.

3. Nasihat bagi bhiksu dan umat untuk mempraktekkan Dharma yang menghantar ke surga dan pembebasan

*a. Praktek umum Dharma*

- (1) Penuh perhatian pada jumlah makanan yang disantap

**Pahamilah makanan seperti obat, jangan menggunakannya dengan kebencian, jangan pula dengan kemelekatan, atau demi kekuatan, kesombongan, keindahan, tapi melulu untuk mempertahankan kehidupan jasmani. 38**

Dengan mengingat makanan hanyalah obat untuk penyakit lapar, orang harus selalu makan dengan sewajarnya. Orang mesti tidak makan dengan niat mendapatkan kecantikan, kekuatan fisik atau keangkuhan, tidak juga dengan pikiran yang dilandasi oleh keserakahan dan nafsu. Karenanya orang harus makan dengan tujuan mempertahankan tubuh agar dapat berlatih di dalam Dharma. Seperti dinyatakan Santideva di dalam *Bodhicaryavatara*,

Berbagilah (makanan) dengan mereka yang jatuh ke dalam alam setan, mereka yang tanpa perlindungan, dan sahabat pertapa; makanlah dengan wajar dan persembahkan (segalanya) kecuali tiga jubah.

(2) berjuang tanpa tidur

**Duhai orang bajik, setelah (dengan penuh manfaat) melewati sepanjang hari serta awal dan akhir dari malam, tidurlah dengan penuh kewaspadaan hanya di (selang waktu) pertengahan, sehingga bahkan waktu tidur pun tidak akan tanpa hasil.** 39

Penuh dengan ketidakpastian di dalam Sam-sara, orang harus terus-menerus berjuang demi pencerahan. Dengan tidak menyia-nyiakan siang hari dan malam hari, orang harus menggunakan seluruh waktunya untuk berlatih di dalam jalan menuju pembebasan. Lebih jauh lagi, orang harus tidur di tengah malam dengan pikiran tidak tidur terlalu lama, dan menggunakan tidurnya itu sebagai jalan menuju pembebasan.

Seperti dikatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Tidurlah seperti Sang Pelindung tidur (pada saat) Nirvana-Nya dalam arah apapun yang diinginkan; sebelum tidur, dengan sungguh-sungguh dan ingatan yang kuat, bertekad bangun pagi.*

(3) Berlatih meditasi-meditasi tanpa batas

**Selalulah bermeditasi dengan benar mengenai kasih sayang, welas asih, simpati, dan keseimbangan batin; bahkan jika (keadaan) tertinggi tidak tercapai dengan cara ini, tetap saja kebahagiaan dari alam *Brahma* akan bisa dicapai. 40**

Meditasi tanpa batas mencakup empat bagian berikut ini.

- (i) Kasih sayang: Keinginan agar semua makhluk berbahagia dan memiliki sebab yang membawa kebahagiaan.
- (ii) Welas asih: harapan agar semua makhluk dibebaskan dari penderitaan dan sebab penderitaan.
- (iii) Simpati: harapan agar semua makhluk merasakan kegembiraan, karena mereka memiliki sebab untuk kegembiraan.
- (iv) keseimbangan batin: Orang memperlakukan semua makhluk hidup dengan keseimbangan penuh. Yakni, orang melepaskan kemelekatan pada yang dikasihi dan kebencian pada musuh, dan memperlakukan semua dengan sama.

Meditasi ini disebut tidak terbatas karena obyeknya, makhluk hidup, juga tidak terbatas. Bahkan, ia disebut tidak terbatas karena, dengan bermeditasi seperti ini, orang memperoleh buah-buah baik yang tak terhitung banyaknya.

Dengan latihan ini orang akan pada akhirnya mencapai pencerahan. Bahkan jika pencerahan tidak tercapai dengan cepat, ia akan mendapatkan empat alam *Brahma*. Dengan kata lain, ia akan mencapai kelahiran kembali di dalam *rupa-dhatu* yang bebas dari penderitaan yang dialami di *kama-dhatu*.

(4) Berlatih empat konsentrasi

**Setelah melepaskan kenikmatan, kegembiraan, dan penderitaan dari alam nafsu keinderaan dengan empat konsentrasi, tingkatan dewa yang menguntungkan — *Brahma*, *Abhasvara*, *Subhakrtsna*, dan *Brhatphala* — akan berhasil diraih. 41**

Dengan pertimbangan dan penelitian yang bersifat memperbaiki, orang meninggalkan nafsu dan kekerasan dari alam nafsu. Orang yang mencapai konsentrasi pertama (*dhyana*) yang berasal dari keadaan *samadhi* dari pikiran yang terpusatkan, memiliki penelitian, kenikmatan, dan kebahagiaan. Pada tingkat ini ia telah meninggalkan pertimbangan. Melalui penyucian sebelah dalam yang bersifat memperbaiki, ia meninggalkan penelitian. Kemudian orang yang mencapai konsentrasi kedua yang berasal dari keadaan *samadhi* dari pikiran yang terpusatkan memiliki kenikmatan dan kebahagiaan. Dengan perbaikan dari keseimbangan, perhatian, dan ingatan, ia meninggalkan kenikmatan.

Setelah mencapai konsentrasi ketiga yang ber-

asal dari keadaan *samadhi* dari pikiran yang terpusatkan, orang memiliki kebahagiaan. Dengan perbaikan ingatan dan keseimbangan terhadap perasaan, ia meninggalkan kebahagiaan dan penderitaan. Setelah mencapai konsentrasi keempat yang berasal dari keadaan *samadhi* dari pikiran yang terpusatkan, ia memiliki keseimbangan terhadap perasaan.

- (5) Menolak atau menerima dosa dan buah-buah baik dengan cara memandang segala macam perbuatan sebagai berat atau ringan

**Dengan landasan lima faktor agung ini — keuletan, tekad, tak berlawanan, dianugerahi dengan kualitas-kualitas, dan bermanfaat — perbuatan bajik dan tidak bajik muncul (dalam jumlah yang sangat besar); karenanya, berjuanglah untuk melakukan perbuatan bajik. 42**

Lima faktor perubah adalah sebagai berikut:

- (i) Orang mesti melakukan perbuatan bajik setiap saat.
- (ii) Orang mesti mempunyai niat besar untuk melakukan perbuatan bajik dan niat kecil untuk melakukan perbuatan buruk.
- (iii) Tanpa penyelewengan, ia harus selalu berbuat kebajikan.
- (iv) Orang mesti melakukan perbuatan bajik bagi mereka yang diberkahi dengan kualitas-

kualitas unggul, seperti Tiga Mestika, dan sebagainya.

- (v) Orang mesti melakukan lebih banyak bagi mereka yang telah berjasa, seperti orang tua dan orang-orang religius, dan sebagainya, karena buah-buah baik yang lebih banyak dikumpulkan dengan melakukan perbuatan baik bagi mereka. Namun, jika orang menyakiti orang tuanya maupun orang-orang religius, maka dosa besar juga akan dikumpulkan. Lebih jauh lagi, perbuatan yang dilakukan, yang diubah dengan yang mana pun dari kelima faktor ini, merupakan landasan bagi pengumpulan kebajikan dan perbuatan tidak baik secara besar-besaran.

**Pahamilah bahwa sedikit garam cuma dapat mengubah rasa sedikit air, dan bukan air yang mengalir di Sungai Gangga; demikian juga, perbuatan dosa yang sedikit (tidak akan mencemari) sewadiah besar perbuatan bajik. 43**

Orang harus menghindarkan perbuatan buruk dan melakukan banyak perbuatan baik. Misalnya, garam sedikit di dalam air yang sedikit akan membuat air itu menjadi asin, tapi garam dengan jumlah yang sama tidak dapat mengubah rasa air sungai besar. Dengan cara yang sama, sedikit perbuatan buruk tidak mungkin disembunyikan oleh sedikit perbuatan bajik, sementara perbuatan buruk yang sama dibuat tak terlihat oleh perbuatan baik yang besar sekali.

- (6) Membuang lima rintangan

**Sadarilah bahwa lima rintangan ini adalah pencuri yang mencuri kekayaan kebajikan: keangkuhan dan penyesalan, pikiran-pikiran yang merusak, lengah dan malas, kemelekatan, dan keraguan. 44**

Lima rintangan itu adalah:

- (i) Karena diperbudak oleh kenikmatan duniawi, orang merusak kebajikannya dengan menjadi angkuh dan menyesali perbuatan bajik yang dilakukannya di masa lalu.
- (ii) Orang memupuk harapan buruk bagi musuh-musuhnya.
- (iii) Karena merasa berat di dalam pikiran dan jasmani, orang tidak berminat untuk melakukan perbuatan bajik. Juga orang tidur terlalu banyak.
- (iv) Orang menyimpan kemelekatan terhadap benda materi dan menjadi penuh nafsu.
- (v) Orang memiliki keraguan terhadap Kebenaran.

Ini semua adalah lima rintangan di dalam perjalanan seseorang. Karena merupakan bencana jika kekayaan kebajikan lenyap, orang harus menghindari rintangan-rintangan ini yang seperti pencuri.

*(b) Mempraktekkan Dharma yang membawa ke pembebasan*

- (1) Bermeditasi mengenai lima kekuatan

**Dengan tekun melakukan lima latihan**

**yang paling unggul ini -keyakinan, energi, perhatian, samadhi, dan kebijaksanaan. Ini disebut kekuatan, tenaga, dan juga puncak yang tercapai. 45**

Lima kekuatan yang menuju kepada kemajuan spiritual adalah:

- (i) Orang mempercayai Kebenaran dengan keyakinan besar
- (ii) Untuk menyadari Kebenaran, orang mesti mengembangkan usaha dan semangat yang banyak.
- (iii) Orang mesti tidak lupa pada apa yang dialaminya berkenaan Kebenaran.
- (iv) Orang harus mengembangkan konsentrasi terpusat terhadap pengalamannya itu.
- (v) Orang harus melihat dengan kebijaksanaan, realita dari Kebenaran yang telah dialaminya.

Empat tingkatan yang berbeda yang dicapai seseorang disebut:

- (i) panas (Tibet, *drod.*, Sansekerta, *usma*);
  - (ii) puncak (Tibet, *rtse.mo.*, Sansekerta, *murdha*);
  - (iii) kesabaran (Tibet, *bzod. pa.*, Sansekerta, *ksanti*);
  - (iv) paling unggul (Tibet, *chos.mchog.*, Sansekerta, *agradharma*);
- (i) Karena orang mampu melihat lebih banyak kebenaran tatkala berlatih di tingkatan 'panas', latihan ini diumpamakan dengan organ-organ indria. Tingkat ini seperti panas yang

- mencirikan pembakaran kekotoran. Sebagai contoh, jika menggosokkan dua tongkat, panas muncul sebelum api yang sebenarnya muncul.
- (ii) Akar kebajikan seseorang ditambah oleh pengetahuannya tatkala sedang berlatih di tingkat yang dikenal sebagai 'puncak'. Pada tingkat ini kekotoran dan api pengetahuan seimbang.
  - (iii) Orang mengatasi banyak rintangan yang muncul dengan menggunakan lima kekuatan tatkala berlatih di tingkat 'kesabaran'. Pada tingkat ini api pengetahuan telah menjadi lebih kuat dari kekotoran dan membakar kekotoran itu.
  - (iv) Orang telah memperoleh sebab sejati kepada Jalan Mulia tatkala berlatih di tingkat 'paling unggul'. Pada tingkat ini kekotoran tuntas dihancurkan. Ini adalah yang paling unggul di antara pencapaian duniawi.

Setelah menuntaskan empat tingkat ini, orang telah menjadi Yang Suci dan dengan demikian telah mencapai *bhumi*<sup>10</sup> pertama.

---

10. Terdapat sepuluh tingkat, *bhumi*, lewat mana seorang Bodhisattva maju dalam perjalanannya menuju Kebuddhaan. Pada saat mencapai tingkat pertama, sang Bodhisattva disebut Yang Suci (*arya*).

- (2) Membuang keangkuhan yang merupakan perintang untuk mencapai lima kekuatan.

**“Dengan demikian perbuatan yang dilakukan diri sendiri (merupakan sebab) tidak melewati penyakit, usia tua, kematian, dan berpisah dengan yang dikasihi.” Keangkuhan tidak akan muncul dengan mengulang renungan yang bersifat memperbaiki ini. 46**

Orang harus menciptakan hal-hal yang bersifat memperbaiki untuk menghancurkan kekotoran dan, dengan demikian, membebaskan diri sendiri dari mereka. Untuk melakukan hal ini, pemeriksaan dan meditasi diperlukan. Contohnya, orang mesti berpikir bahwa ia tidak pernah bebas dari penyakit, usia tua, dan kematian, dan penderitaan. Juga, orang harus berpikir bahwa perbuatan bajik maupun tidak bajik apapun yang dilakukan akan berakibat pada dirinya sendiri dan tidak dibagi dengan orang lain. Orang harus berpikir dengan cara ini lagi dan lagi, dan dengan demikian menciptakan perbaikan bagi kekotoran.

- (3) Bermeditasi dengan cara sedemikian rupa untuk menunjang pandangan benar

(a) Pertama-tama, dengan ringkas

**Mengikuti pandangan benar jika surga dan pembebasan didambakan, karena**

**bahkan orang yang melakukan perbuatan baik dengan berdasarkan pada pandangan salah akan menerima hasil yang mengerikan. 47**

Jika orang menginginkan kelahiran yang lebih tinggi dalam kehidupan berikutnya, atau berharap untuk mencapai pembebasan akhir, maka ia harus mempraktekkan akar dari semua '*dharma putih*' (kebajikan). Dengan kata lain, orang harus memahami hukum karma yang merupakan 'pandangan duniawi yang benar'. Juga orang harus mengerti hakikat dari semua *dharma* adalah sunya, yang merupakan 'pandangan benar tertinggi'. Jika orang tidak menerima hukum karma dan *Sunyata* (kesunyiaan), maka ia akan mendapatkan hasil yang mengerikan, meskipun ia telah mengumpulkan banyak jasa-jasa baik.

(b) Kedua, penjelasan rinci

(1) Bermeditasi tentang empat landasan mawas diri

**Mengetahui bahwa pada kenyataannya umat manusia adalah tidak bahagia, tidak kekal, kosong dari diri, dan tidak suci; mereka yang mengabaikan mawas diri hancur karena salah memahami empat hal ini. 48**

Jika orang berpikir dengan hati-hati ia akan melihat bahwa semua umat manusia tidak pernah bahagia dan selalu menderita. Ia akan memahami empat hal berikut ini.

- (i) Ia menderita.
- (ii) Ia sementara.
- (iii) Ia tidak memiliki diri karena semua makhluk hidup kosong dari suatu diri.
- (iv) Ia tidak bersih (karena cuma setumpukan daging, darah, dan tulang, dan sebagainya).

Jika orang berpikir dengan cara berikut ini, maka ia melekat pada empat pandangan salah.

- (i) Ia bahagia.
- (ii) Ia kekal.
- (iii) Ia memiliki suatu diri.
- (iv) Ia bersih.

Jika ia selalu mempertahankan empat pandangan salah ini, maka ia tidak akan pernah bebas dari penderitaan dan akibat-akibat jahat dari Samsara. Seperti yang dinyatakan Santideva di dalam *Bodhicaryavatara*.

*Jadi jangan membolehkan mawas diri berpisah dari pintu pikiran. Jika ia pergi, pusatkan perhatian dan bermeditasilah dengan gigih terhadap kesengsaraan dari keadaan-keadaan yang membawa penderitaan.*

(2) Bermeditasi khususnya pada landasan Kebenaran

**Demikianlah telah dikatakan, "Bentuk bukanlah diri, diri tidak memiliki bentuk,**

**diri tidak berdiam di dalam bentuk, dan bentuk tidak berdiam di dalam diri," dengan cara ini juga, pahamiilah empat agregat yang lain sebagai sunya. 49 ✓**

Di dalam sebuah *Sutra* dikatakan, "Bentuk bukanlah 'Aku', dan sebagainya." Ini berarti:

- (i) Bentuk bukanlah diri (yakni, aku, ego, jiwa, dan sebagainya). Jika bentuk mati, maka diri juga akan mati. Karena alasan ini, bentuk tidak bisa menjadi diri. Lagi pula, akan banyak terdiri 'aku' jika bentuk adalah aku.
- (ii) Bentuk tidak dimiliki oleh diri. Bentuk dan diri tidak mempunyai hubungan. Diri tidak menguasai bentuk, karena bentuk berjalan dengan jalannya sendiri atau dengan pengaruh faktor lain. Juga, tidak bisa dikatakan bahwa diri berbeda dari bentuk karena diri tidak pernah dipandang sebagai bebas darinya.
- (iii) Diri tidak tinggal di dalam bentuk. Orang harus memeriksa agregat-agregat dan diri, agar dapat melihat jika mereka sama atau berbeda.
- (iv) Bentuk tidak tinggal di dalam diri. Ini mungkin hanya jika orang mampu membuktikan bahwa diri dan agregat itu berbeda.

Dengan empat metode ini, orang mampu melihat bahwa bentuk, yang dihasilkan dan dihancurkan, adalah kosong dari suatu diri. Lebih jauh lagi, empat agregat yang lain (yakni, perasaan, penceraan, bentuk-bentuk mental, dan kesadaran) harus diperiksa dengan cara yang sama.

**Mengetahui bahwa agregat berasal tidak secara kebetulan, atau dari waktu, Alam, watak hakiki, Dewa, tidak juga dari sebab, melainkan dari perbuatan-perbuatan yang dungu dan ke-melekatan. 50**

Agregat-agregat, seperti bentuk dan sejenisnya, tidak secara tidak sengaja jatuh dari langit, tidak juga berasal dari waktu yang kekal, tidak juga berasal dari alam yang kekal, tidak juga berasal dari watak hakiki, dan tidak berasal dari Dewa yang terus menerus ada. Jika orang menerima bahwa agregat muncul dari sebab-sebab ini, itu salah, karena jika demikian halnya agregat akan muncul dari asal-asal yang saling bertentangan ini. Lebih jauh lagi, agregat-agregat tidak muncul tanpa sebab, karena jika demikian, mereka akan selalu ada atau selalu tidak ada.

Lagi pula, agregat tidak berasal dari waktu karena mereka mempunyai sebab dan kondisinya sendiri. Di luar ini semua, waktu tidak dapat dibicarakan. Lebih jauh lagi, di dalam sangkalan filsafat *samkhya*, jika Alam (*prakrti*) merupakan sumber segala sesuatu, maka alam itu akan kekal.

Pengumpulan perbuatan berdasarkan ketidaktahuan adalah sebab dari agregat. Ketidaktahuan ini adalah embun yang memungkinkan benih ketidaktahuan tumbuh, yang menyebabkan orang dilahirkan lagi dan lagi.

- (3) Memutuskan tiga ikatan yang merupakan penghalang kepada pembebasan

**Pahamilah tiga hal ini sebagai ikatan (di dalam Samsara) dan merupakan penghalang kepada pintu gerbang kota kebebasan; melulu melekat pada moralitas dan pertapaan, pandangan salah terhadap diri, dan keraguan. 51**

Jika orang melekat pada tiga hal ini, mereka akan menjadi penghalang paling besar kepada pencapaian pembebasan. Misalnya, jika orang punya suatu tempat untuk dituju, adalah tidak mungkin untuk tiba di tempat yang diinginkannya itu jika tiga hal berikut ini muncul:

- (i) Ia tidak berkehendak pergi.
- (ii) Ia mengambil jalan yang salah.
- (iii) Ia ragu terhadap jalan yang dilaluinya.

Karena tiga penghalang ini, orang tidak akan pernah tiba di tempat tujuannya.

Berkenaan dengan religi, tiga hal itu, yang akan mengganggu pencapaian kebebasan seseorang, dijelaskan sebagai berikut:

- (i) Orang percaya bahwa mengikuti aturan-aturan tertentu, melekat pada disiplin moral, bertapa, atau melakukan penyiksaan diri akan cukup untuk mencapai jalan kepada pembebasan. Namun, orang ini tidak mempraktekkan jalan meditasi, mengumpulkan jasa-jasa baik, atau

kebijaksanaan, dan sejenisnya, yang diperlukan untuk mencapai jalan.

- (ii) Orang terus berpikir bahwa lima agregatnya itu nyata, sehingga membuatnya mengamati adanya 'saya' dan 'punya saya'. Dengan pikiran-pikiran seperti ini, orang menempuh jalan yang salah dan melekat pada pandangan salah.
- (iii) Orang merasa ragu dengan jalan yang diikutinya.

Jika tiga penghalang besar ini tetap ada, maka pintu kepada pembebasan akan tertutup.

- (4) Berlatih tiga disiplin yang menghantar kepada pembebasan

**Karena pembebasan bergantung kepada diri sendiri dan tidak kepada bantuan orang lain, tumbuhkan Empat Kebenaran dengan memiliki kegiatan belajar, moralitas, dan konsentrasi. 52**

Jalan kepada pembebasan melulu bergantung kepada diri sendiri. Untuk mencapai jalan ini orang harus membebaskan pikirannya sendiri dari kekotoran. Untuk tujuan ini, orang harus tidak asing dengan metode-metode dari jalan.

Tidak ada orang yang bisa membantu orang lain, atau menggandeng orang lain, untuk meletakkannya di atas jalan kepada pembebasan. Orang harus melakukan segalanya sendiri. Apa yang harus dilaku-

kan orang untuk mencapai jalan ini? Pertama, orang harus memiliki landasan dari perilaku moral yang benar. Di atas itu, orang harus mempelajari *sutra*, dan kitab suci dari sumber yang layak dipercaya. Dengan belajar, mengerti, dan terutama bermeditasi mengenai bacaan-bacaan ini, maka jalan kepada pembebasan akan muncul. Lebih jauh lagi, orang akan mampu mencapai pembebasan jika ia bermeditasi atas Empat Kebenaran Mulia yang masing-masing memiliki empat karakteristik<sup>11</sup>, dan terutama, atas Kebenaran Tertinggi, *Sunyata*.

11. Empat karakteristik dari Kebenaran tentang Penderitaan adalah:

- (1) kesementaraan: Lima agregat adalah sementara, karena mereka dilahirkan pada waktu tertentu.
- (2) penderitaan: Lima agregat penuh dengan penderitaan, karena mereka tunduk kepada perbuatan dan kekotoran.
- (3) kosong: Lima agregat itu kosong, karena mereka kosong dari diri.
- (4) tanpa diri: Tiada ada diri di dalam diri sendiri.

Empat karakteristik dari Kebenaran tentang Asal Penderitaan adalah:

- (1) sebab: Kemelekatan adalah sebab dari kemunculan, karena ia adalah akar dari penderitaan.
- (2) asal: Kemelekatan adalah asal dari munculnya semua penderitaan, karena ia menghasilkan penderitaan lagi dan lagi.
- (3) akibat: Kemelekatan adalah pembuat akibat, karena ia mengakibatkan penderitaan yang sangat.
- (4) menjelma: Kemelekatan untuk menjelma adalah kondisi yang menunjang suatu sebab.

Empat karakteristik dari Kebenaran tentang Lenyapnya Penderitaan adalah:

- (1) penghentian: Penghentian adalah kebebasan dari penderitaan yang telah dipindahkan oleh faktor-faktor yang memperbaiki.
- (2) kedamaian: Penghentian adalah kebebasan dari perselisihan karena kekotoran telah dibuang.
- (3) unggul: Penghentian itu unggul, karena ia merupakan pembebasan yang merupakan hakikat dari kegembiraan dan kebahagiaan.
- (4) pembebasan: Penghentian adalah merdeka, karena ia dibebaskan dari kekotoran, dan sebagainya, yang akhirnya dibuang.

Empat karakteristik dari Kebenaran tentang Jalan adalah:

- (1) jalan: Kebijaksanaan adalah penyadaran langsung dari sifat tidak mementingkan diri sendiri, yang menempatkan orang di atas jalan menuju kota pembebasan.
- (2) metode yang tepat: Kebijaksanaan adalah perbaikan langsung terhadap kekotoran.
- (3) pencapaian: Kebijaksanaan adalah pencapaian, karena ia mencapai dengan benar penyucian pikiran.
- (4) merdeka: Kebijaksanaan membuang penderitaan, karena ia dengan pasti membebaskan orang dari ketiga alam.

Orang harus menyadari dan mempraktekkan jalan dengan benar menurut Empat Kebenaran Mulia, karenanya:

- (i) orang harus memahami penderitaan;
- (ii) orang harus meninggalkan sebab dari penderitaan yang tidak lain tidak bukan adalah kemelekatan;
- (iii) orang harus menemukan dan mengikuti Kebenaran;
- (iv) orang harus menempuh jalan menuju pembebasan.

**Selalulah disiplin di dalam moralitas tertinggi, kebijaksanaan tertinggi, dan samadhi tertinggi; lebih dari seratus lima puluh disiplin<sup>12</sup> tercakup di dalam tiga ini.**

53 -

Orang harus mempelajari tiga subyek ini.

- (i) Subyek *Vinaya* adalah perilaku moral. Ada berbagai aturan bagi orang yang berbeda, yakni, umat awam, samanera, dan bhiksu.
- (ii) Subyek *Abhidharma* adalah kebijaksanaan yang melihat segala sesuatu itu kosong dari diri, yakni, tiadanya suatu diri di dalam 'persona' juga di dalam 'benda' (*dharma*).

---

12. Komentar mengisyaratkan bahwa ini menunjuk kepada akar disiplin dari seorang bhiksu seperti yang disebutkan di dalam *Vinaya*.

- (iii) Subyek *Sutra* adalah meditasi, dan bagaimana orang memusatkan pikiran. Ini adalah jalan untuk melatih empat *dhyana* (yakni, keadaan-keadaan konsentrasi).

Semua metode yang diperlukan untuk mendapatkan jalan kepada pembebasan termasuk ke dalam tiga ini.

- (5) Melindungi perhatian terhadap tubuh seseorang

**Duhai tuan, perhatian terhadap tubuh diajarkan sebagai jalan satu-satunya (menuju pembebasan) oleh *Sugata*. Karena lenyapnya perhatian akan menghancurkan semua kebajikan, jagalah ia baik-baik dengan ketekunan. 54**

Perhatian harus dipertahankan tatkala melakukan perbuatan jasmaniah apapun. Semua *Sugata* telah mengatakan bahwa adalah sangat penting mengingat apa yang harus dilakukan seseorang. Karenanya, orang mesti dengan tekun selalu penuh perhatian pada perbuatan apa yang harus dilakukan, yang mana yang harus ditinggalkan, dan sebagainya. Jika orang penuh perhatian setiap saat, semua kebajikan pasti akan mengikuti. Seperti dikatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Setelah mengikat kuat-kuat gajah pikiran dengan tali perhatian penuh, semua rasa takut akan menjadi lenyap dan semua kebajikan akan ada di telapak tangan.*

c. Membuat landasan yang telah dicapai berbuah

- (1) Melepaskan kemelekatan pada tubuh yang tidak kekal dan tanpa inti

**Hidup ini sementara karena (dikelilingi oleh) banyak ketidakberuntungan seperti gelembung air ditabrak angin; bahwa orang harus menarik nafas setelah menghembuskan nafas, dan bangun setelah tidur, adalah menakjubkan. 55**

Orang harus merenungkan kesementaraan dan kematian untuk menumbuhkan perhatian yang telah disebutkan tadi. Adalah tidak tetap untuk memiliki kemelekatan pada tubuh dan hidup seseorang, karena hidup tidak kekal dan tubuh tidak memiliki inti. Hidup ini sungguh sementara, karena banyak faktor luar yang bisa menyebabkan kematian, seperti diserang musuh, kecelakaan, keracunan, dan sebagainya. Dengan mengingat hal ini, jelaslah bahwa banyak terdapat sebab yang bisa membawa kepada kematian. Seperti dinyatakan di dalam *Ratnavali*,

*Hidup dengan Yama (yang merupakan) sebab (dari kematian) adalah seperti sebuah lentera di tengah angin kencang.*

Meskipun orang tidak memiliki niat untuk menyakiti diri sendiri, ia mungkin saja memakan buah beracun yang ia pikir akan menyehatkannya, namun sesungguhnya hanya merusaknya. Lebih lanjut lagi,

banyak kondisi internal yang dapat menimbulkan kematian, seperti: sakit empedu, paru-paru, flu, pusing, dan sebagainya.

Hidup seperti gelembung air ditempa angin yang bisa lenyap sewaktu-waktu. Orang harus berterima kasih bahwa tatkala ia mengeluarkan nafas ia tidak mati sebelum menarik nafas kembali. Lebih jauh lagi, orang harus berpikir sungguh indah tatkala orang setelah tidur di malam hari, ia tidak mati sebelum bangun di pagi hari.

**Ketahuiilah bahwa tubuh yang tidak berinti ini pada akhirnya menjadi abu, kering, busuk, dan menjijikkan — akan hancur seluruhnya dan terurai (dan), unsur-unsur pembentuknya juga akan bubar.** 56

Suatu hari tubuh orang akan dibakar, dikubur, kering, dimakan, atau dipotong-potong. Seperti yang dikatakan Candrakirti di dalam *Bodhisattva-yogacarya-catuhsataka-tika*,

*Setelah diamati, dari malam pertama pahlawan manusia berdiam di dalam kandungan dunia, ia tanpa henti mendekati kematiannya dari hari ke hari.*

Melihat dengan cara seperti ini, tidak ada alasan untuk melekat pada tubuh yang seperti ini. Tubuh ini tidak akan selalu bersama kita, karena ia bukan sesuatu yang kekal. Karenanya tubuh tidak memiliki inti, dan

kemelekatan padanya tidaklah tepat. Seperti dikatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Kotoranmu tidaklah pantas dimakan, darahmu juga tidak pantas diminum, lagi pula, isi perutmu tidak pantas diisap, jadi apa lagi gunanya tubuhmu ini!*

\* \* \*

**Karena abu sekali pun tidak akan bertahan sebab semuanya — bumi, Gunung Semeru, dan samudra-samudra — akan dibakar oleh api tujuh matahari<sup>13</sup>, apa pula yang perlu dikatakan tentang manusia yang sangat rapuh ini? 57**

Benda-benda yang sangat besar dan solid seperti bumi dan gunung, atau bahkan samudra, muncul dan lenyap. Sehingga apapun tidak kekal. Karenanya tubuh orang yang lembut, rapuh, pasti akan hancur.

**Duhai, orang terbaik, karena segalanya sementara, tanpa diri, tanpa perlindungan, tanpa pelindung, dan tanpa tempat tinggal, bebaskanlah pikiranmu dari Samsara yang seperti pohon pisang raja yang tanpa inti. 58**

---

13. Tujuh matahari terbit di akhir masa yang sangat panjang (*mahakalpa*). Tiap-tiap masa panjang ini dipimpin oleh seorang Buddha manusianya sendiri.

Bukan saja tubuhmu tidak kekal, tapi juga seluruh sistem dunia, alam semesta, adalah sementara. Roda Samsara dengan terus-menerus berputar, diciptakan oleh kekotoran. Apalagi, Samsara tidak membawa manfaat, karena ia bukanlah penyelamat, tanpa inti, kosong dari diri, tidak kekal, dan penuh penderitaan. Seperti yang dikatakan Aryadeva di dalam *Catuhsataka*,

*Bagaimana bisa ia, yang di dalam dunia ini tidak memiliki penderitaan, menghormati kedamaian (yakni, Nirvana)? Persis seperti itu, adalah sukar untuk berpisah dari rumah seseorang; demikian juga (adalah sukar untuk berpisah dari) keberadaan (yakni, Samsara).*

Oleh karena itu orang harus berpikir untuk melepaskan dunia.

- (2) Membuat berbuah keadaan-keadaan yang menguntungkan dengan penyadaran, betapa jarangnyalah hal itu

**Duhai, raja manusia, buatlah (kehidupan manusia) ini berbuah dengan berlatih *Dharma Suci*, karena jauh lebih sukar untuk memperoleh kehidupan sebagai manusia dari kehidupan binatang daripada seekor kura-kura memasukkan (lehernya) ke celah gandar kayu di dalam samudra yang sama.**

59

Orang harus merenungkan betapa sukarnya

untuk mendapatkan kelahiran sebagai manusia dan delapan belas keadaan yang menguntungkan<sup>14</sup> yang diperlukan untuk melaksanakan Dharma.

Dikatakan di dalam Sutra, “Jika seluruh alam semesta ini adalah samudra yang di atasnya mengapung gandar kayu yang ditiup angin ke sana dan ke sini, dan di dasar samudra ini hidup seekor kura-kura buta yang tiap seratus tahun sekali muncul ke permukaan samudra. Masih lebih sulit bagi seorang untuk mendapatkan kelahiran sebagai manusia daripada kemungkinan kura-kura itu memasukkan kepalanya ke dalam gandar itu.”

---

14. Kedelapan belas keadaan yang menguntungkan yang diperlukan untuk mempraktekkan Dharma adalah:

- (1) bebas dari alam neraka;
- (2) bebas dari alam hantu kelaparan;
- (3) bebas dari alam binatang;
- (4) bebas dari alam dewa-dewa berumur panjang;
- (5) bebas dari menjadi seorang penghujat;
- (6) bebas dari menjadi seorang barbar;
- (7) bebas dari menjadi seroang dungu;
- (8) bebas dari menjadi makhluk di mana di sana tidak terdapat ajaran Sang Buddha;
- (9) mendapatkan kehidupan sebagai seorang manusia;
- (10) mendapatkan kelahiran di alam tengah (di mana terdapat Sangha);
- (11) memiliki indria pendengaran;
- (12) bebas dari perbuatan yang bertentangan dengan Dharma;
- (13) memiliki keyakinan di dalam Dharma Suci;
- (14) munculnya seorang Buddha di dalam dunia;
- (15) ajaran dari agama murni;
- (16) kelanjutan dan kestabilan agama murni itu;
- (17) menjadi seorang umat dan pengikut ajaran Buddha, dan;
- (18) memiliki hati yang penuh kasih sayang dan welas asih terhadap makhluk lain.

Tidak ada contoh lain yang dapat menggambarkan kesukaran untuk mendapatkan kelahiran sebagai manusia bersama-sama dengan delapan belas keadaan yang menguntungkan itu. Karenanya, kehidupan sebagai manusia janganlah disia-siakan, namun harus digunakan dengan sebaik-baiknya.

**Setelah mendapatkan kelahiran sebagai manusia, orang yang melakukan kejahatan sungguh lebih bodoh daripada orang yang mengisi wadah emas yang dihiasi permata dengan muntahan. 60**

Tidak ada orang yang lebih dungu di dunia ini daripada ia yang gagal memanfaatkan kondisi-kondisi yang menguntungkan yang telah didapatkannya. Bahkan di antara orang-orang duniawi, ia yang muntah di dalam wadah emas penuh permata dikatakan bodoh. Lebih bodoh lagi adalah orang yang gagal memanfaatkan kehidupan sebagai manusia dan keadaan-keadaan yang menguntungkan untuk tujuan benar mencapai pembebasan. Seperti disebutkan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Setelah mendapatkan keadaan-keadaan baik, jika saya tidak mempraktekkan kebajikan maka tidak ada lagi yang lebih sia-sia dan dungu dari ini.*

- (3) Nasihat kepada raja untuk berusaha sekuat tenaga setelah mendapatkan landasan yang sangat baik sekali

**Engkau telah memiliki empat keadaan**

**yang luar biasa: tinggal di dalam istana yang tepat, berlindung kepada semua Yang Suci, telah berbuat religius (dalam kehidupan) sebelumnya, dan mengumpulkan jasa-jasa baik. 61**

Sebagai pelengkap bagi kehidupan manusia dan keadaan-keadaan yang menguntungkan, terdapat empat kondisi khusus yang dapat diperoleh seseorang (seperti raja itu):

- (i) kelahiran di dalam keluarga agung sehingga Jalan Suci dapat dimasuki dengan mudah;
- (ii) hubungan dengan orang-orang suci yang mengurangi kesalahan seseorang dan menambah potensinya;
- (iii) bebas dari kebutuhan untuk bekerja keras mendapatkan makanan dan tempat tinggal seperti orang lain, sehingga Dharma dapat dengan mudah dipraktikkan;
- (iv) pengumpulan jasa-jasa baik yang sangat banyak sekali di masa lalu yang sekarang membangun landasan (yakni, kehidupan sebagai umat manusia, keadaan-keadaan yang menguntungkan, dan tiga yang di atas) untuk menempuh jalan dan mencapai pembebasan. Oleh karena itu, jika orang telah memiliki semua sebab untuk menempuh jalan, maka itu harus dilakukan dengan segera.

**Orang suci berkata bahwa mengandalkan sahabat spiritual melengkapi jalan**

**kepada kesucian. Karena banyak yang mendapatkan kedamaian dengan mengandalkan Sang Penakluk, bersandarlah pada Orang-Orang Suci. 62**

Sang Buddha berkata bahwa karena sahabat spiritual adalah sebab untuk mendapatkan jalan kepada pembebasan, orang harus meminta nasihatnya sebelum melakukan sesuatu. Praktek yang berguna dan bermanfaat ini harus selalu diikuti. Seperti dinyatakan di dalam *Bhagavad-ratnaguna-sancaya-gatha-panjika-nama*,

*Pengikut-pengikut yang baik yang memiliki kemuliaan orang saleh harus selalu mengandalkan orang saleh yang penuh pengetahuan, karena pengetahuan dari yang terpelajar muncul dari mereka dan kemudian (guru-guru) itu akan mengajarkan Prajnaparamita. Sang Penakluk yang memiliki semua kualitas yang paling unggul berkata, "Kualitas-kualitas seorang Buddha dimiliki oleh sahabat spiritual."*

\* \* \*

**Siapa pun yang dilahirkan sebagai seorang penghujat, binatang, hantu kelaparan, makhluk neraka, orang barbar, dungu, dewa yang panjang umur, atau di tempat di mana tidak terdapat ajaran Sang Buddha, dinyatakan sebagai telah**

**dilahirkan di dalam delapan (alam) salah dan tidak menyenangkan. Setelah mendapatkan peluang untuk bebas dari mereka, maka berjuanglah untuk mengakhiri kelahiran. 63 - 64**

Jika orang tidak dihalangi oleh kondisi mana pun yang bertentangan dengan praktek religi, ia harus melaksanakan Dharma tanpa ditunda-tunda lagi. Jika orang bebas dari delapan alam salah dan mempunyai keadaan-keadaan yang menguntungkan, ia harus mempraktekkan religi dengan segera.

Orang mesti melepaskan samsara, karena ia tidak kekal dan tanpa inti. Setelah menanggalkan samsara, orang harus bertekad mempraktekkan Dharma tanpa henti dan tanpa terputus-putus. Lebih jauh lagi, orang harus selalu mempraktekkan Dharma dengan tekad untuk mencapai pembebasan.

## II. BERPALING DARI SAMBARA

### 1. Pertama-tama, secara ringkas

**Bersedih-hatilah untuk Samsara yang merupakan sumber dari berbagai penderitaan, di antaranya: tidak mendapatkan (apa yang) diinginkan, kematian, penyakit, usia tua, dan sebagainya, juga simaklah beberapa di antara kekurangan-kekurangannya.** 65

Orang harus sadar terhadap, dan bermeditasi mengenai, akibat jahat dari Samsara. Keinginan pada hal-hal yang tidak dimiliki seseorang hanya akan menghasilkan kesengsaraan. Sebaliknya, hal-hal yang tidak diinginkan selalu muncul ke hadapan orang, seperti penyakit, usia tua, kematian, dan sebagainya. Orang juga harus ingat bahwa bahkan kenikmatan hidup yang menyenangkan akan berakhir dengan penderitaan, semacam perpisahan dengan kawan-kawan, keluarga, yang dikasihi, dan sebagainya.

Karena Samsara penuh dengan penderitaan, orang harus selalu memeditasikan pelepasan Samsara. Ia yang menginginkan pencerahan harus melepaskan Samsara. Karenanya, penting sekali untuk pertama-tama melihat keberadaan sebagai penderitaan. Sang Buddha berkata, "Pahami penderitaan." Ia yang meletakkan kepercayaan pada Samsara, yang selalu dipenuhi dengan akibat-akibat jahat, harus membayar dengan dagingnya sendiri. Seperti dikatakan di dalam *Catuhsataka*,

*Jika tidak tak ada akhir dari samudra penderitaan ini, (lalu) mengapa kalian anak-anak, yang tenggelam di dalam (samudra) ini, tidak merasa takut?*

## 2. Kedua, penjelasan rinci

### **a. Mempertimbangkan ketidakpastian Samsara**

**Tidak terdapat kepastian di dalam Samsara, karena ayah menjadi anak, ibu menjadi isteri, dan musuh menjadi sahabat; demikian juga, bisa terjadi sebaliknya.** 66

Segalanya tidak pasti dan tanpa inti. Dalam kehidupan yang berikutnya, ayah seseorang mungkin akan menjadi anaknya, dan sebagainya. Juga, musuh mungkin menjadi sahabat, dan juga sahabat mungkin akan menjadi musuh. Tidak tepat bagi orang untuk memiliki kebencian pada musuhnya dan cinta pada temannya. Tidaklah tepat membuat pembedaan di antara makhluk hidup, karena sewaktu-waktu seorang mungkin bisa menjadi teman, dan pada waktu berikutnya menjadi musuh.

### **b. Renungkan ketidakpuasan**

**Setiap orang telah meminum susu (ibu) lebih banyak daripada empat samudra; karena keduniawian mengikuti orang-**

**orang biasa, mereka masih harus minum lebih banyak dari ini. 67**

Setelah mengalami kenikmatan keberadaan, orang mendambakannya lagi dan lagi, dan dengan demikian tidak pernah merasa puas. Setiap makhluk hidup telah pernah berada di dalam Samsara sejak waktu yang tanpa awal, dan telah minum lebih banyak susu ibu daripada air yang terdapat di dalam empat samudra. Apakah orang akan minum lebih banyak susu lagi atau tidak bergantung kepada dirinya sendiri. Orang harus memikirkan bagaimana banyaknya susu yang harus ia minum jika ia tidak mengikuti jalan kepada pembebasan, melainkan terus mengikuti kepercayaan dari orang-orang dungu, orang-orang awam yang dibuai oleh kegelapan ketidaktahuan.

***c - d. Kehilangan tubuh lagi dan lagi, dan dilahirkan lagi dan lagi***

**Setiap orang memiliki setumpukan tulang yang sedemikian banyak sehingga menyamai atau melebihi Gunung Sumeru; juga, tanah di bumi ini tidak akan mencukupi untuk membuat bijian sebesar benih Pohon Saru untuk menyamai banyaknya ibu (yang dimilikinya). 68**

Orang harus memikirkan berapa kali ia telah mati. Jika setiap makhluk hidup mengumpulkan semua tulangnya pernah dimilikinya dalam kehidupannya di masa lalu, maka tumpukan tulang itu akan melebihi Gunung Sumeru. Sehingga sepantasnya orang mere-

nungkan berapa banyak tulang lagi yang akan dikumpulkannya jika ia tidak mengikuti jalan kepada pembebasan.

Juga, orang harus memikirkan berapa kali sudah ia dilahirkan. Jika orang harus menghitung jumlah ibu yang telah dimilikinya di masa lampau, maka jumlahnya tak akan terhitung. Bahkan jika orang membuat bulatan-bulatan kecil dari tanah, tiap biji sebesar benih pohon, tidak akan terdapat cukup tanah di dalam dunia ini untuk menyamai jumlah ibu yang pernah dimilikinya.

***e. Merenungkan perpindahan ke berbagai bidang Samsara***

**Setelah menjadi *Indra*, menginginkan kemuliaan dunia, (orang) akan sekali lagi jatuh ke bumi, tergantung dari kekuatan dari perbuatan-perbuatan (sebelumnya); bahkan setelah menjadi raja semesta alam, (orang) akan menjadi pelayan dari seorang pelayan di dalam Samsara. 69**

Makhluk hidup berpindah dari alam yang lebih tinggi ke alam yang lebih rendah. Raja para dewa, *Indra*, dipuja oleh seluruh semesta alam. Tapi tatkala kematiannya muncul ia akan pindah ke alam yang lebih rendah — bahkan mungkin neraka — akibat perbuatan-perbuatan buruknya di masa lalu. Penguasa semesta alam juga dapat berpindah ke alam yang lebih rendah, seperti menjadi pelayan dari pelayan. Orang tak pernah dapat merasa pasti terhadap kedudukannya di dalam Samsara.

**Setelah lama mencicipi kebahagiaan dengan mencumbu pinggul dan dada perawan-perawan surga, sekali lagi sentuhan paling mengerikan dari alat yang meremukkan dan memotong organ-organ orang di neraka harus kembali ditanggung. 70**

Orang tak pernah bisa mempercayai kenikmatan duniawi di dalam Samsara. Orang bisa dilahirkan di dalam surga di mana ia menikmati kebahagiaan, bunga-bunga dewata, dan keharuman, dan dewi-dewi. Namun, sebagai hasil dari perbuatannya di masa lalu, ia bisa saja dilahirkan di dalam api neraka di mana orang disiksa dengan besi pembakar. Karenanya tidak ada kenikmatan duniawi yang bisa diandalkan, tidak juga ia membawa kebahagiaan yang kekal, karena orang bisa dilahirkan ke dalam neraka kapan saja.

**Setelah lama berdiam di puncak Gunung Sumeru di mana kaki orang merasakan (permukaan) yang halus dan empuk, renungkan kembali kesengsaraan yang mengerikan saat berjalan di atas bara api, juga jasad-jasad terurai yang harus dialami. 71**

Orang tidak dapat mengandalkan kenikmatan duniawi yang timbul dari lingkungan tertentu. Orang bisa dilahirkan di dalam surga dalam istana berlimpah permata, di mana tanah terdiri dari permata dan ia berjalan di atas kemewahan kelembutan, dan sebagainya. Lebih jauh lagi, semua keinginannya ter-

penuhi, karena jika ia menginginkan kehangatan, kehangatan diberikan, jika ingin kesejukan, kesejukan diberikan, dan sebagainya. Namun, kenikmatan luar biasa yang dihasilkan oleh keadaan ini bisa membawa kepada neraka, di mana orang harus hidup terus-menerus di dalam rumah pembakaran. Karenanya, orang tidak dapat mengandalkan tempat mana pun di dalam Samsara, karena orang bisa menemukan dirinya berada di mana pun di dalam alam-alamnya.

**Setelah mencapai taman-taman indah dan dengan hati yang gembira bermain dengan perawan-perawan surga yang menemani, sekali lagi kaki, tangan, telinga, dan hidung orang akan dikelupas oleh daun-daun seperti pedang di kebun (neraka). Setelah memasuki Sungai Mandakini dari perawan-perawan surgawi yang diberkahi dengan keindahan dan teratai-teratai emas, sekali lagi Sungai Vaitarani yang asin, sukat ditahar, dan panas harus kembali dimasuki. 72 - 73**

Orang tidak dapat mengandalkan kenikmatan taman surga. Orang dapat dilahirkan di dalam taman surga, di mana semua yang diinginkannya dapat dipenuhi. Namun, sekali lagi, orang dapat dilahirkan kembali di dalam neraka, di mana semua pohon memiliki daun seperti pedang yang dapat memotong kaki, kepala, dan sebagainya. Di sana orang terpaksa harus mengalami banyak penderitaan.

Setelah dilahirkan di surga, orang bermain di

dalam sungai dewata, *Mandakini* (Arus Kenikmatan), dan mendapatkan banyak kenikmatan dengan bermain bersama dewi-dewi. Tapi ia tidak dapat bergantung kepada kenikmatan-kenikmatan ini, karena ia dapat dilahirkan kembali di dalam neraka di mana sungainya, *Vaitarani* (Yang Tak Tertahankan), terbuat dari logam cair panas. Terus-menerus dibakar dengan cairan ini, ia akan menderita setengah mati.

**Setelah mendapatkan kebahagiaan dewa dari *kama-dhatu* yang luar biasa atau kebahagiaan yang tenang dari *Brahma*<sup>15</sup>, sekali lagi penderitaan terus-menerus, karena ia telah menjadi minyak bakar dari api *Avici*, harus ditahankan. Setelah mencapai keadaan tingkat matahari dan bulan, dan menerangi seluruh dunia dengan cahaya dari tubuh sendiri, sekali lagi setelah masuk ke dalam gelap yang pekat dan hitam, tangannya sendiri pun yang terjulur tidak lagi kelihatan. . . . . 74 - 75**

Orang mesti tidak bergantung kepada kenikmatan surgawi yang rendah dari *kama-dhatu*, tidak juga kenikmatan surgawi yang tinggi dari *rupa-dhatu* dan *arupa-dhatu*. Dilahirkan di dalam *rupa-dhatu*, orang lebih bebas dari makhluk hidup biasa sebagai hasil dari pencapaian spiritualnya. Namun, tetap saja, akibat dari perbuatan buruk di masa lalu, ia dapat

---

15. *Brahma* merujuk kepada dewa-dewa dari *rupa-dhatu* (alam bentuk) dan *arupa-dhatu* (alam tanpa bentuk).

dilahirkan kembali di alam rendah neraka, *Avici*, di mana ia akan sangat menderita. Bahkan *Brahma*, yang bebas dari nafsu karena mereka dikenal di *kama-dhatu*, dapat jatuh dari kedudukannya yang tinggi, dan sekali lagi mengalami penderitaan.

Setelah mencapai keadaan dewata matahari dan bulan, orang akan menerangi seluruh semesta alam. Namun, suatu hari ia akan bisa dilahirkan di tempat yang sedemikian gelap sehingga ia tidak dapat melihat bahkan tubuhnya sendiri.

Berdana, moralitas, dan meditasi adalah cahaya sejati yang harus dipegang orang. Jika orang tidak memiliki cahaya ini, ia akan terus berpindah dari kegelapan ke kegelapan.

### ***f. Merenungkan kesendirian***

**(Karena engkau) akan harus menderita seperti itu, angkatlah lentera kebajikan; (kalau tidak), engkau sendiri yang akan memasuki kegelapan, abadi yang tidak dapat dihancurkan oleh matahari maupun rembulan.**

76

Segalanya tidak kekal, sehingga kapan saja orang bisa mati. Orang harus berpikir bahwa pada saat kematian menjemput, ia harus pergi sendiri, tanpa bantuan dari sahabat maupun pengikut. Karenanya, jika orang memiliki kesempatan untuk mempraktekkan perbuatan baik melalui tubuh, suara, dan pikiran, maka perbuatan itu harus dilakukan seketika itu juga.

Seperti dinyatakan Candrakirti di dalam *Madhyamakavatara*,

*Jika orang tidak memegang (kebajikan-kebajikan) ini tatkala ia masih memiliki apa yang diperlukan dan berada di bawah kekuatan sendiri, (maka) setelah jatuh ke dalam jurang dan berada di bawah kekuatan lain, bagaimana ia bisa bangkit?*

Suatu hari orang terpaksa harus pergi sendiri, dan akan dihadapkan dengan banyak kesulitan. Pada waktu itu, akan terlambat untuk melakukan apapun. Juga, seperti dinyatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Meskipun semua kerabat dan sahabat berkumpul di sekitar tatkala aku terbaring di atas tempat tidur, perasaan lenyapnya kehidupan akan dialami oleh diri sendiri. Jika saya telah ditangkap oleh pesuruh Yama, apa lagi gunanya kerabatku, apa lagi gunanya sahabatku? Kebajikan adalah satu-satunya perlindunganku pada saat itu, namun pada itu pun tidak juga kugantungkan harapanku.*

**g. Merenungkan penderitaan yang dialami di dalam lima bidang**

**Makhluk hidup yang melakukan perbuatan jahat selalu akan menderita di dalam neraka-neraka: Samjiva, Kalsutra, Pratapana, Samghata, Raurava, Avici, dan sebagainya.**

Makhluk-makhluk hidup yang melakukan perbuatan tidak baik melalui tiga pintu (yakni, tubuh, ucapan, dan pikiran) akan dilahirkan di dalam delapan neraka panas, yakni:

- (1) Neraka Kebangkitan (Tibet, *yang.sos.*, Sansekerta, *samjiva*);
- (2) Neraka Benang Hitam (Tibet, *thig.nag.*, Sansekerta, *kalsutra*);
- (3) Neraka Peremuk (Tibet, *bsdus.* 'joms.', Sansekerta, *samghata*);
- (4) Neraka Lolongan (Tibet, *ngu.* 'bod.', Sansekerta, *raurava*);
- (5) Neraka Lolong Besar (Tibet, *ngu.* 'bod. chen. po.', Sansekerta, *maharaurava*);
- (6) Neraka Pembakar (Tibet, *tsha. ba.*, Sansekerta, *tapana*);
- (7) Neraka Pembakar Besar (Tibet, *rab. tu. tsha. ba.*, Sansekerta, *pratapana*);
- (8) Neraka *Avici* (Tibet, *mnar. med.*, Sansekerta, *avici*).

Orang juga dapat dilahirkan di dalam Neraka Dingin dan Neraka Tetangga<sup>16</sup>. Jika orang dilahirkan

16. Kedelapan Neraka Dingin adalah:

- (1) Neraka Lepuh (Tibet, *chu. bar. can.*, Sansekerta, *arbuda*);
- (2) Lepuh Menggembung (Tibet, *chu. bar. rdol. pa.*, Sansekerta, *nirarbuda*);
- (3) Neraka 'Grrr...' (Tibet, *a.chu.zer.ba.*, Sansekerta, *hahava*);
- (4) Neraka 'Oh...' (Tibet, *kyi.hud.zer.ba.*, Sansekerta, *huhuva*);
- (5) Neraka Gigi Kerotakan (Tibet, *swa. tham. tham. pa.*, Sansekerta, *atata*);
- (6) Neraka Teratai Biru (Tibet, *ut. pal. ltar. gas. pa.*, Sansekerta, *utpala*); ... (berlanjut)
- (7) Neraka Teratai (Tibet, *pad. ma. ltar. gas. pa.*, Sansekerta, *padma*);
- (8) Neraka Teratai Besar (Tibet, *pad. ma. chen. po. ltar. gas. pa.*, Sansekerta, *mahapadma*);

Neraka Tetangga adalah berbagai neraka dengan siksaan yang lebih ringan.

di dalam alam-alam ini, maka ia akan mengalami penderitaan yang sangat panjang dan menyakitkan.

**Di sana sebagian digencet seperti biji wijen; lainnya digiling jadi tepung halus; yang lain lagi digergaji; yang lain lagi diiris dengan mata kapak yang sangat tajam.** 78

Neraka Peremuk: Lahir di dalam neraka ini, orang akan diremukkan di antar dua gunung yang berbentuk seperti kepala kambing. Persis seperti biji wijen ditekan untuk mendapatkan minyaknya, seperti itu juga orang digencet untuk mendapatkan sari darah. Orang juga dipukul dengan palu raksasa, dan sejenisnya.

Neraka Benang Hitam: Jika dilahirkan di dalam neraka ini, garis hitam digambar di atas tubuh orang untuk dipotong dengan gergaji dan kapak membara.

**Tatkala aliran tembaga cair panas dituangkan ke dalam yang satu, yang lain lagi ditusuk dengan tombak berduri yang membara.** 79

Neraka Pembakar Besar: Hanya sedikit contoh diberikan mengenai berbagai penderitaan yang dialami makhluk hidup di neraka ini. Mulut orang dibuka paksa dengan alat pengorek api dan diisi dengan besi cair, membakar seluruh tubuhnya. Tombak-tombak juga dimasukkan dari telapak kaki orang tembus ke atas kepalanya.

Beberapa dengan tangan terjulur ke langit disergap oleh anjing-anjing buas bertaring baja; sementara yang lain, tanpa daya dicabik-cabik oleh gagak bercakar mengerikan dan bertaring baja tajam. Beberapa lagi, dipergunakan sebagai makanan, menggeliat dan meraung tatkala dilahap oleh berbagai cacing dan serangga, lalat dan sepuluh ribu jenis lebah hitam yang menyebabkan rasa sakit yang luar biasa. 80 - 81

Neraka Tetangga: di dalam neraka ini terdapat banyak anjing dengan taring baja yang merobek orang hingga tercabik-cabik. Juga terdapat burung dengan paruh baja yang mencabut keluar mata orang. Lebih jauh lagi terdapat banyak lalat, nyamuk, dan serangga lain yang mengerubungi, menggerogoti, dan melahap orang.

Lagi, beberapa dengan mulut ternganga terus-menerus dipanggang di dalam tumbukan bara; sementara yang lain, dengan kepala jungkir balik, dimasak seperti nasi di dalam ketel raksasa yang terbuat dari besi. 82

Salah satu Neraka Panas: Mereka yang berada di dalam neraka ini dibakar dengan api, atau direbus di dalam ketel raksasa. Ramuan khusus ditambahkan sehingga bagian-bagian tubuh orang terputus-putus, dan ia direbus seperti beras.

**Setelah mendengarkan penderitaan yang tak terkira di dalam neraka, para pelaku kejahatan, yang sifatnya bebal, tidak hancur menjadi seribu potong; (pun begitu) hanya selang waktu antara awal dan akhir dari nafas memisahkan mereka (dari neraka). Karena rasa takut akan muncul dengan membayangkan atau melihat gambaran neraka, membaca, mengingat, ataupun mendengar tentang neraka — jadi jika orang harus mengalami akibat yang mengerikan itu, apa lagi yang perlu dikatakan. 83 - 84**

Setelah mendengar tentang penderitaan yang terdapat di dalam neraka, orang harus merasa takut dengannya. Seperti yang dinyatakan Acarya Nagarjuna pada kesempatan lain lagi.

*Renungkanlah neraka-neraka panas dan dingin setiap hari.*

Orang yang telah banyak berbuat kejahatan pasti akan menjumpai penderitaan neraka-neraka ini, karena saat antara nafas yang masuk dan nafas yang keluar sudah cukup bagi orang yang sehat untuk dilahirkan di dalam neraka. Jika orang masih tidak memberikan perhatian dan menjadi takut pada neraka, maka sungguh benar-benar aneh! Orang dungu seperti itu, yang hatinya sekeras intan, tidak dapat digerakkan oleh siapa atau apapun.

Jika orang melihat gambar neraka, atau men-

dengar tentang neraka, maka ini akan menimbulkan rasa takut. Berbuat tidak baik pasti akan membawa kelahiran kembali di neraka. Karenanya, tidak boleh tidak, orang harus tidak melakukan perbuatan tidak baik agar tidak masuk ke dalam neraka.

**Sepasti kebebasan dari kemelekatan akan menghasilkan kebahagiaan yang paling unggul di antara segala macam kebahagiaan, sepasti itu pula penderitaan yang mengerikan di dalam Neraka *Avici* (adalah yang paling menyakitkan) di antara semua penderitaan. Penderitaan yang (diderita orang) akibat ditusuk oleh tiga ratus lembing dalam satu hari di dalam dunia ini tidak dapat dibandingkan bahkan dengan sebagian kecil, atau sedikit saja, penderitaan di dalam neraka. 85 - 86**

Di antara semua kebahagiaan yang dapat diperoleh orang, yang terbaik adalah yang diperoleh dari kebebasan dari nafsu. Demikian juga halnya, di antara semua penderitaan yang dapat di alami orang di dalam Samsara, yang terdapat di dalam neraka panas kedelapan, *Avici*, adalah yang paling menyakitkan.

Di dalam kehidupan manusia ini, jika tubuh orang dirajam dengan tiga ratus lembing dalam satu hari, itu adalah penderitaan yang sangat besar. Dibandingkan dengan penderitaan yang dialami di dalam neraka, rasa sakit yang ditimbulkan oleh lembing-

lembing itu sedemikian kecil sehingga tak ada artinya sama sekali. Seperti dinyatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Jika engkau mempunyai rasa takut terhadap (penderitaan) di dalam hidup ini seperti ikan menggelepar (di atas pasir), (maka) apa yang perlu dikatakan tentang penderitaan yang tak tertahankan di dalam neraka (yang berasal dari) perbuatan-perbuatan jahat.*

\* \* \*

**Karenanya, orang akan mengalami penderitaan yang sangat selama seratus juta tahun, karena sepanjang (tenaga dari perbuatan) yang tidak bajik ini belum dipadamkan, sepanjang itu pula orang tidak akan berpisah dari kehidupan (di dalam neraka). 87**

Makhluk hidup akan mengalami penderitaan-penderitaan yang telah disebutkan sebelumnya selama beratus-ratus ribu tahun. Namun akibat terus berbuat tidak baik, mereka akan terus menderita tanpa akhir. Ini bisa demikian karena akibat dari perbuatan jahat itu belum matang seluruhnya. Tidak ada satu pun perbuatan tidak bajik yang hilang, dan akibat sepenuhnya dari perbuatan-perbuatan itu hanya akan ditanggung oleh diri sendiri saja. Seperti dikatakan di dalam *Samadhiraja Sutra*,

*Setelah melakukan perbuatan jahat, per-*

buatan itu tidak akan tidak dirasakan (olehmu), dan (kejahatan) yang dilakukan orang lain tidak akan dirasakan (olehmu).

\* \* \*

**Karenanya, dengan ketrampilan sendiri berusaha untuk tidak mengumpulkan bahkan kesalahan sebesar atom sekalipun -benih dari buah perbuatan tidak bajik — melalui perilaku tubuh, ucapan, dan pikiran. 88**

Penderitaan yang digambarkan di atas berasal dari perbuatan-perbuatan tidak bajik yang dilakukan melalui tiga pintu tubuh, ucapan, dan pikiran. Sehingga orang harus menghindari diri dari perbuatan jahat sekecil apapun dengan segala cara yang mungkin dan setiap saat. Seperti yang dikatakan *rgyal. sras. thogs. med.*,

*Orang suci berkata bahwa penderitaan dari keadaan-keadaan yang menyengsarakan (yang) sukar ditahankan adalah akibat dari perbuatan-perbuatan jahat. Sehingga praktek dari Bodhisattva tidak pernah dilakukan untuk melakukan perbuatan jahat bahkan meskipun kematian mengancam.*

(2) Merenungkan penderitaan binatang

**Mereka yang meninggalkan kebajikan yang menghasilkan kedamaian (akan di-**

**lahirkan) di dalam alam binatang, di mana terdapat juga penderitaan yang mengerikan, seperti: saling makan-memakan, saling membunuh, saling mengikat, dan saling menyakiti, dan sebagainya. 89**

Setelah dilahirkan sebagai binatang, orang harus pergi dengan kepala rendah. Orang dipukul, dipergunakan, diperlakukan dengan kasar, dan dibunuh. Terdapat banyak penderitaan, dan orang menjadi sama sekali tidak mengenal perbuatan baik, yang merupakan perbaikan utama untuk menghindarkan penderitaan jenis ini.

**Beberapa dibunuh untuk mendapatkan permata, bulu, tulang, atau kulit; sementara yang lain, tanpa daya, dimanfaatkan dengan disepak, dipukul, dicambuk, atau ditusuk dengan kait besi. 90**

Sebagian binatang dibunuh untuk diambil permata, bulu, tulang, daging, dan sejenisnya. Benda-benda berharga yang mereka miliki tidak bebas mereka gunakan. Mereka akan kehilangan nyawa mereka karena manusia juga menginginkannya. Sebagian binatang dipukul, yang lain dikait, dan yang lain lagi dikurung — semuanya menyebabkan penderitaan besar. Pada kesempatan lain, Acarya Nagarjuna berkata,

*Lihatlah binatang (yang telah) banyak men-*

derita (akibat) dari kebodohan dan mengumpulkan (penderitaan-penderitaan itu).

- (3) Merenungkan penderitaan hantu-hantu kelaparan

**Juga di antara hantu-hantu kelaparan, terdapat penderitaan yang terus-menerus dan tak tersembuhkan, akibat kurangnya semua yang dibutuhkan. (Penderitaan) yang sangat mengerikan yang tercipta dari rasa takut, kelaparan, haus, dingin, panas, dan kesengsaraan, semua harus ditahankan. 91**

Tidak hanya terdapat banyak penderitaan dan rasa sakit di dalam neraka dan alam binatang, tetapi juga di alam ketiga hantu-hantu kelaparan. Penderitaan yang dialami oleh hantu-hantu kelaparan merupakan akibat dari perbuatan tamak mereka di masa lalu. Sebagai akibatnya, mereka mengalami penderitaan akibat suhu yang sangat panas, kelaparan, kehausan, dan sejenisnya. Untuk mendapatkan makanan, mereka berlari ke sana dan ke mari dengan banyak penderitaan, dan biasanya tanpa hasil. Jika, secara kebetulan, mereka menemukan banyak makanan, maka makhluk-makhluk yang menakutkan, yang bersenjata muncul dan menyiksa mereka.

**Sebagian, akibat kelaparan, bahkan tidak dapat makan meskipun cuma sedikit (makanan) busuk, mentah, atau yang telah**

**dibuang, (karena masing-masing memiliki) mulut sebesar mata jarum dan perut sebesar gunung. 92**

Beberapa hantu kelaparan memiliki mulut yang sangat kecil yang tidak lebih besar dari mata jarum. Mereka memiliki tenggorokan sebesar seutas rambut, tapi perut sebesar gunung. Akibat hal ini, mereka selalu menderita. Meskipun jika mereka menemukan makanan yang kotor, tetap saja sulit sekali untuk membawa makanan itu masuk melalui mulut mereka. Lalu, jika mereka mampu membawa makanan itu ke dalam mulut mereka, masih lebih sukar bagi makanan itu untuk melalui tenggorokan mereka. Akhirnya, jika makanan itu berhasil melalui tenggorokan mereka, maka perut mereka sedemikian besar sehingga makanan itu menjadi tidak berarti.

**Sebagian lagi, seperti ujung pohon palmira kering, telanjang dengan tubuh dari kulit dan tulang; sementara yang lain, dengan api yang setiap malam (keluar) dari mulut (mereka), dan harus menelan makanan dari pasir panas yang jatuh ke dalam mulut (mereka). 93**

Sebagian hantu kelaparan, tanpa daging dan darah, sangat kurus. Karena hanya terdiri dari kulit dan tulang, mereka terlihat seperti pohon palmira kering. Tidak hanya mereka tidak dapat menemukan makanan, juga kadang-kadang api keluar dari mulut mereka. Meskipun mereka menemukan sedikit makanan, se-

telah makan, makanan itu berubah menjadi api dan membakar tubuh mereka. Akibatnya mereka sangat menderita.

**Sebagian lagi yang miskin tidak dapat mendapatkan (makanan) yang busuk sekalipun, seperti nanah, kotoran, darah, dan sebagainya, sehingga saling memukul wajah yang lain, (mereka) makan nanah dari gondok matang yang mengalir keluar dari tenggorokan (mereka). 94**

Hantu-hantu kelaparan paling sedikit memiliki jasa baik. Mereka mencari makanan dalam semua arah, namun mereka tidak pernah menemukan makanan yang diinginkan. Kadang-kadang mereka menemukan makanan yang buruk sekali seperti nanah, muntahan, dan sebagainya, namun mereka saling berkelahi satu sama lain bahkan untuk memperebutkan ini. Pada waktu lain mereka saling berkelahi untuk mendapatkan nanah gondok yang keluar dari tenggorokan makhluk sejenisnya.

**Bagi mereka, bulan juga panas di musim panas; sementara matahari juga dingin pada musim dingin; pohon-pohon tidak berbuah dan sungai-sungai segera kering begitu dilihat oleh mereka. 95**

Keadaan hantu-hantu kelaparan pada umumnya adalah sebagai berikut. Di musim panas bulan menjadi panas, dan di musim dingin matahari pun dingin bagi mereka. Karena memiliki begitu sedikit

jasa-jasa baik, jika mereka melihat kepada pohon-pohon dengan buah-buah yang ranum, maka pohon-pohon itu menjadi kering, layu, buruk, dan tak berguna. Lagi pula, sungai-sungai indah menjadi kering, dan berpasir jika dilihat oleh hantu-hantu kelaparan.

**Setelah merasakan penderitaan yang tanpa henti, beberapa di antara mereka — diikat dengan kuat oleh jerat perbuatan jahat yang telah dilakukan — tidak akan mati selama lima atau bahkan sepuluh ribu tahun. 96**

Hantu-hantu kelaparan sangat kuat diikat oleh tali dari perbuatan-perbuatan mereka di masa lalu. Mereka selalu menderita akibat kelaparan dan kehausan. Mereka harus mengalami penderitaan seperti ini terus-menerus untuk paling sedikitnya lima atau sepuluh ribu tahun. Seperti yang diungkapkan oleh Acarya Nagarjuna pada kesempatan lain,

*Ingatlah juga hantu-hantu kelaparan (yang) kurus akibat lapar dan haus.*

\* \* \* \*

**Sang Buddha berkata, “Meskipun penderitaan yang dialami oleh hantu-hantu kelaparan berbagai ragamnya, mereka memiliki satu rasa; sebabnya adalah ketamakan, kekikiran, dan sifat suka menghina orang.” 97**

Seperti disebutkan sebelumnya, penderitaan dari hantu-hantu kelaparan adalah rasa lapar, haus, dingin, panas, dan kesengsaraan, dan sebagainya. Penderitaan-penderitaan seperti ini merupakan hasil dari kekikiran yang dipraktekkan mereka ketika hidup sebagai umat manusia. Orang-orang kaya yang tamak, yang tidak berdana, yang tidak memberi, yang bahkan tidak makan, yang selalu berpikir untuk mengumpulkan lebih dan lebih, dan karenanya dilahirkan sebagai hantu kelaparan. Bahkan setelah mengalami penderitaan di dalam alam hantu kelaparan, jika kembali dilahirkan sebagai manusia, mereka akan menjadi orang yang sangat-sangat miskin. Seperti disebutkan di dalam *Arya-prajnaparamita-sancaya-gatha*,

*Orang yang kikir akan dilahirkan di dalam alam hantu kelaparan; bahkan jika ia mendapatkan kesempatan untuk dilahirkan di alam manusia, pada saat itu ia akan sangat miskin.*

Sehingga untuk hidup berkecukupan di masa mendatang, orang harus suka berdana.

(4) Merenungkan penderitaan para dewa

**Juga, (sebagai hasil) dari kenikmatan luar biasa di surga-surga, penderitaan yang timbul dari kematian dan perpindahan alam adalah lebih menyakitkan lagi; setelah merenung seperti ini, orang**

**suci harus tidak melekat pada surga yang akan berakhir juga. 98**

Di dalam alam yang lebih tinggi dari dewa-dewa *kama-dhatu*, orang memiliki banyak kekayaan, kenikmatan, dan kebahagiaan. Para dewa memiliki sedemikian banyak kebahagiaan sehingga mereka tidak memikirkan kematian. Namun, kebahagiaan mereka tidaklah permanen. Saat mendekati kematian, mereka mengalami penderitaan mental yang sangat besar. Karena mengetahui penderitaan yang akan menimpa di masa yang akan datang, penderitaan mereka menjadi lebih parah dibandingkan penderitaan-penderitaan di dalam neraka.

Seperti disebutkan di dalam *Sambharaparikatha*,

*Dengan cara apapun ia berjuang, tetap saja (seorang dewa) tidak akan hidup selamanya; seperti seekor burung membelah angkasa dan sebatang anak panah yang dilepaskan oleh tenaga seorang anak kecil, adalah nasibnya untuk jatuh.*

Sehingga jika orang cerdas dan bijaksana, ia tidak akan mengejar kebahagiaan di alam yang lebih tinggi — seperti yang dimiliki para dewa. Alam dari para dewa tidak berinti dan sementara, jadi orang harus melepaskan kemelekatan pada kebahagiaan dari jenis ini.

**Cahaya tubuh mereka menjadi buruk,**

**mereka tidak suka duduk, karangan bunga mereka layu, pakaian mereka menjadi lapuk, dan keringat mengucur di tubuh mereka — (semuanya) tidak pernah terjadi sebelumnya. Seperti di bumi ini tanda-tanda kematian menyatakan mendekatnya kematian seseorang, demikian juga lima ciri tadi menandai kematian dan perpindahan alam dari dewa-dewa yang tinggal di surga. 99 - 100**

Seperti tanda kematian datang kepada manusia, seperti itu pula ciri-ciri itu datang kepada para dewa. Tatkala telah tiba waktunya bagi dewa untuk mati, lima tanda ini muncul.

- (1) Meskipun biasanya mereka sangat indah, mereka kehilangan keindahannya dan menjadi sangat jelek.
- (2) Meskipun biasanya tidak pernah merasa bosan karena banyaknya kesenangan yang dinikmati, mereka menjadi bosan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.
- (3) Meskipun tubuh mereka biasanya dihiasi dengan bunga-bunga yang tak pernah layu, sekarang mereka layu.
- (4) Meskipun pakaian mereka biasanya bersih dan indah, sekarang mereka menjadi lapuk dan kotor.
- (5) Meskipun tubuh mereka biasanya tidak pernah kotor dan berkeringat, sekarang mereka kotor dan berkeringat.

Pada saat itu para dewa mengetahui bahwa mereka akan mati, dan menyadari bahwa mereka tidak pernah memikirkan agama. Mereka melihat alam-alam yang lebih rendah — seperti neraka — ke dalam mana mereka akan jatuh, juga penderitaan-penderitaan yang segera akan menimpa mereka, jadi mereka mengalami penderitaan mental yang tidak tertahankan.

**Jika tidak terdapat jasa-jasa baik yang tinggal tatkala berpindah dari alam dewa, maka, tanpa daya, (mereka) akan tinggal apakah di alam binatang, hantu-hantu kelaparan, atau penghuni lautan neraka.**

101

Dewa akan berpindah dari alam yang tinggi ke alam yang lebih rendah. Tak punya pilihan, mereka harus meninggalkan tempat tinggalnya yang indah. Mereka akan sangat menderita karena tadinya telah menikmati keadaan yang sedemikian indah dan menyenangkan. Penderitaan mereka bahkan akan lebih besar dari yang dialami makhluk lain. Di samping neraka, makhluk hidup lain yang tinggal di alam lain telah menjadi terbiasa dengan penderitaan mereka. Namun, penderitaan para dewa lebih menyakitkan lagi karena mereka tadinya hidup di alam kenikmatan.

#### **(5) Merenungkan penderitaan makhluk setengah dewa**

**Di antara makhluk setengah dewa pun, terdapat penderitaan mental yang sangat**

**besar karena dengan sendirinya mereka memusuhi kemuliaan para dewa; meskipun mereka juga cerdas kebenaran tidaklah dimengerti akibat tabir karma<sup>17</sup> (mereka). 102**

Terdapat penderitaan mental bawaan di dalam alam makhluk setengah dewa. Makhluk setengah dewa selalu merasa iri kepada dewa, karena mereka tidak dapat menyamai kekayaan dan kemuliaan mereka. Karena alasan ini, mereka selalu memerangi para dewa. Namun jika berperang dengan dewa, mereka sangat menderita karena ditombak, dan sebagainya. Meskipun lebih bijaksana dibandingkan manusia, mereka begitu terjerat di dalam pertarungan ini sehingga tidak mampu menyadari kebenaran apapun di dalam hidup mereka.

## **6. Menumbuhkan pengertian bahwa Samsara adalah penderitaan**

**Samsara adalah seperti itu (seperti dijelaskan di atas), sehingga kelahiran adalah penderitaan di antara para dewa, manusia, makhluk neraka, hantu-hantu kelaparan, dan binatang. Sadarilah bahwa kelahiran adalah wadah bagi berbagai penyakit. 103**

---

17. Tibet, 'gro. ba., Sansekerta, *vipaka*, secara harafiah berarti hasil yang masak dari perbuatan sebelumnya.

Seperti terlihat di atas, merupakan penderitaan jika dilahirkan di antara enam alam. Merenungkan hal ini, orang harus menjadi takut. Orang harus takut bahwa ia akan dilahirkan di antara alam-alam itu sebagai akibat dari perbuatan-perbuatan dan keketorannya. Jadi orang harus menyadari bahwa Samsara sungguh-sungguh menyakitkan. Orang harus membebaskan diri sepenuhnya dari Samsara sehingga tidak dilahirkan lagi di sana.

### III. KUALITAS UNGGUL NIRVANA DAN JALAN

#### 1. Nasihat umum kepada semua pengikut yang membawa kepada Nirvana

##### *a. Berjuang mencapai Nirvana*

(Seperti jika engkau bermaksud) memadamkan api yang tiba-tiba menyala di jubah atau rambutmu, seperti itu juga berjuanglah untuk menghentikan kelahiran kembali dengan melepaskan perbuatan-perbuatan — karena tidak ada tujuan yang lebih mulia dibandingkan tujuan ini. 104

Mencapai Nirvana adalah proses yang panjang, sehingga orang harus mulai sesegera mungkin. Jika kepala atau baju orang terjilat api, maka ia akan segera berusaha memadamkannya. Sama halnya, orang harus berusaha sekuat tenaga untuk menghentikan kelahiran kembali di dalam Samsara yang merupakan akibat dari perbuatan dan kekotoran. Untuk menghentikan kelahiran kembali di alam Samsara, yang harus dimengerti sebagai akar dari semua penyakit, orang harus mempraktekkan Jalan, karena tidak ada lagi yang lebih unggul.

**Melalui moralitas, kebijaksanaan, dan konsentrasi, raihlah keadaan yang damai, tenang, dan tak ternoda dari Nirvana yang kekal, tanpa kematian,**

**tidak melapuk, dan kosong dari tanah,  
air, api, udara, matahari dan rembulan.**

**105**

- (i) moralitas (Tibet, *thsul. khrims.*, Sansekerta, *sila*);
- (ii) kebijaksanaan (Tibet, *shes. rab.*, Sansekerta, *prajna*);
- (iii) konsentrasi (Tibet, *bsam, gtan.*, Sansekerta, *dhyana*).

Dengan mempraktekkan tiga hal ini, yang merupakan sebab utama bagi pencapaian Nirvana, orang akan mendapatkan kedamaian. Nirvana ada dua macam. Yang pertama disebut Nirvana tanpa sisa, tanpa lima agregat, Nirvana akhir, dan sebagainya, *nirupadhisesanirvana*. Yang kedua dinamakan Nirvana dengan sisa, yakni *sopadhisesanirvana*; yakni, masih bersama dengan lima agregat meskipun kesunyiaan mereka (*sunyata*) telah disadari.

Yang pertama bebas dari agregat yang telah dipadamkan dan dilenyapkan. Orang mencapai kedamaian Nirvana. Yang kedua berkaitan dengan penyadaran *sunyata*; meskipun orang masih memiliki agregat, mereka akan ditinggalkan di belakang saat kematian tiba.

Keduanya disebut murni dan jernih, karena kekotoran telah dimusnahkan. Sejak saat ini, tiada lagi usia, karenanya disebut abadi. Juga dinamakan tanpa kematian karena tiada lagi kematian. Ia tidak melapuk, tanpa warna, dan bentuk. Keadaan yang akan dicapai

orang kosong dari empat elemen, matahari, dan rembulan. Disebut demikian, karena di dalam beberapa pandangan Hindu dikatakan, bahwa yang ingin dicapai adalah perpaduan antara elemen-elemen, dan matahari, dan bulan, dan sebagainya. Untuk menunjukkan bahwa pembebasan adalah tanpa bentuk, hal ini telah dinyatakan.

Lebih jauh lagi, kedua Nirvana itu bebas dari aktivitas pikiran, konsep, dan penyimpangan.

***b. Nasihat untuk mengumpulkan apa yang diperlukan untuk mencapai Nirvana***

(1) Mempraktekkan tujuh ranting pencerahan

**Tujuh dahan pencerahan ini — perhatian, pengenalan segala sesuatu (*dharma*), energi, kegembiraan, penyucian, samadhi, dan keseimbangan — adalah pengumpulan kualitas yang merupakan sebab bagi pencapaian Nirvana. 106**

Terdapat tujuh bagian khusus di dalam jalan kepada pembebasan yang disebut tujuh dahan pencerahan.

- (1) perhatian yang tidak melupakan pemahaman terhadap kebenaran, ini adalah dahan yang berdiam di tingkat *bhumi* pertama.
- (2) Kebijaksanaan yang mengenali *dharma* di dalam dahan watak hakiki.
- (3) Energi yang memunculkan perbuatan baik, merupakan dahan pelepasan.

- (4) Kegembiraan yang merupakan kebahagiaan pikiran yang berasal dari penyadaran, merupakan dahan jasa-jasa baik.
- (5) Penyucian yang memperbaiki perbuatan tubuh dan pikiran, adalah dahan penanggalan dari segala yang dinodai oleh kekotoran.
- (6) Keadaan *samadhi* yang merupakan pemilikan pikiran yang jernih dan meditatif, merupakan dahan dari keadaan tidak munculnya kekotoran.
- (7) Keseimbangan batin yang bebas dari keinginan untuk tidur dan gangguan, merupakan dahan dari ketidak-terlibatan dengan segala jenis kekotoran.

Tujuh bagian jalan kepada pencerahan ini merupakan sebab-sebab bagi pencapaian Nirvana.

- (2) Menunjukkan bahwa Nirvana dicapai melalui perpaduan antara ketenangan dan pengertian

**Tanpa kebijaksanaan tidak terdapat konsentrasi, dan lagi, tanpa konsentrasi tidak terdapat kebijaksanaan; namun bagi ia yang memiliki dua hal ini, samudra keberadaan dibuat menjadi seperti (air di dalam) jejak seekor sapi. 107**

- (i) konsentrasi (di sini berarti ketenangan; Tibet, *bsam. gtan.*, Sansekerta, *dhyana*);
- (ii) kebijaksanaan (di sini dalam arti pengertian; Tibet, *shes. rab.*; Sansekerta, *prajna*).

Tanpa kebijaksanaan, orang tidak dapat memiliki konsentrasi yang tepat. Ini karena semua 'keduniawian' dan 'kualitas-kualitas transeden' dicapai melalui kebijaksanaan. Seperti dinyatakan oleh Acarya Nagarjuna,

*Kebijaksanaan adalah akar dari kualitas-kualitas yang terlihat dan tidak terlihat ini<sup>18</sup>; karenanya orang harus memegang kebijaksanaan seutuhnya untuk mendapatkan kedua-duanya.*

Sebaliknya, tanpa konsentrasi orang tidak dapat mendapatkan kebijaksanaan. Kebijaksanaan ini adalah pengertian terhadap kebijaksanaan (*sunyata*).

Sebelum orang dapat memiliki kebijaksanaan, orang mesti memiliki baik ketenangan mental maupun jasmani yang dicapai melalui konsentrasi. Yakni, orang harus memiliki landasan konsentrasi untuk mendapatkan penyadaran terhadap *sunyata*. Yogi mana pun yang memiliki konsentrasi yang benar dan kebijaksanaan, akan membuat seluruh samudra Samsara kering dengan cepat — seperti air di dalam jejak kaki sapi di lumpur. Orang yang memiliki konsentrasi dan kebijaksanaan secara bersama-sama mampu mencabut akar Samsara.

Pada dasarnya orang harus bermeditasi mengenai kebijaksanaan. Meskipun orang memiliki

---

18. Disini 'terlihat' dan 'tidak terlihat' berturut-turut merujuk kepada kehidupan saat ini dan berikutnya.

berbagai kualitas menakjubkan yang lain, sebelum memiliki pengertian benar tentang sunyata, ia tidak akan pernah mampu melepaskan diri dari sebab Samsara. Akar Samsara adalah kemelekatan. Seperti dikatakan di dalam *Samadhiraja Sutra*,

*Orang duniawi tidak dapat menghancurkan gagasan tentang diri meskipun ia bermeditasi di dalam keadaan samadhi. Setelah (bermeditasi dengan cara seperti itu) sekali lagi (pikiran mereka) diaduk oleh kekotoran, (muncul) persis seperti tatkala Adhicharya bermeditasi di dalam keadaan samadhi. Jika orang menyelidiki semua dharma, tanpa diri, dan kemudian bermeditasi mengenai hal yang diselidiki itu, (maka) ini akan merupakan sebab bagi buah pencapaian Nirvana, (dan) sebab apapun selain dari ini tidak akan menghasilkan kedamaian.*

- (3) Menolak spekulasi terhadap apa yang tidak dapat dinyatakan

**Empat belas pertanyaan ini yang dinyatakan oleh Sanak Matahari sebagai tidak dapat dijelaskan di dalam dunia ini, tidak mendukung kedamaian pikiran, sehingga janganlah berspekulasi mengenainya. 108**

Orang mesti tidak berdiam di dalam empat belas pandangan salah. Keempat belas hal ini adalah

jaring yang akan menjerat orang lebih jauh di dalam kekotoran. Pandangan-pandangan ini tidak mendukung pembebasan seseorang dari Samsara, karena mereka merupakan perintang di atas jalan menuju Nirvana. Mereka adalah empat belas pertanyaan yang ditanyakan kepada, dan tidak dijawab oleh, Sanak Matahari (yakni, Sang Buddha).

- (1) Apakah alam semesta ini (a) kekal, (b) tidak kekal, (c) kekal sekaligus tidak kekal, (d) bukan kekal atau tidak kekal.
- (2) Apakah alam semesta ini (a) terbatas, (b) tidak terbatas, (c) terbatas sekaligus tidak terbatas, (d) bukan terbatas maupun tidak terbatas.
- (3) Apakah *Tathagata* (a) ada setelah mati, (b) tidak ada setelah mati, (c) ada sekaligus tidak ada setelah mati, (d) bukan ada atau tidak ada setelah mati.
- (4) Apakah jiwa identik dengan tubuh atau berbeda dengan tubuh.

Sang Buddha menolak untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, karena pertanyaan-pertanyaan ini tidak berdasar kuat. Sebuah pertanyaan tidak berharga untuk dijawab jika hal yang ingin diketahui tidak benar-benar ada. Sama seperti, jika orang bertanya, "Apa ukuran rumah di planet Venus?"

- (4) Memahami Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan yang membebaskan orang dari Samsara

**Sang Pertapa menyatakan, "Dari ke-**

tidaktahuan muncul bentuk-bentuk mental, dari yang ini muncul kesadaran, dari kesadaran muncul nama dan rupa, dari nama dan rupa muncul enam organ indria, dari organ indria timbul kontak, dari kontak muncul perasaan, dari landasan perasaan muncul kerinduan, dari kerinduan muncul kemelekatan, dari kemelekatan muncul penjelmaan, dari penjelmaan muncul kelahiran — jika terdapat kelahiran, maka setumpukan besar penderitaan mengikuti, seperti kesedihan, penyakit, usia tua, frustrasi, takut pada kematian, dan sebagainya; namun dengan mengakhiri kelahiran kembali, semua ini akan berhenti.”

109 - 111

Jika terdapat ketidaktahuan, kemelekatan pada diri, maka orang akan menjadi subyek dari segala macam penderitaan keberadaan dan lingkaran tanpa putus di dalam Samsara. Dari ketidaktahuan ini muncul bentuk-bentuk mental. (Dua hal ini merupakan sebab yang berhubungan dengan keberadaan sebelumnya, yang memberikan hasil pada kehidupan sekarang)

Dari bentuk-bentuk mental, kesadaran hadir. Dari kesadaran, nama dan rupa dihasilkan. Dari nama dan rupa, enam indria sebelah dalam muncul, Dari sini, kontak antara keenam indria dan obyeknya terjadi. Dari kontak, perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan sebagainya muncul. Dari lan-

dasar perasaan, muncul kerinduan yang merupakan hasrat pada kebahagiaan dan kebencian pada penderitaan. Dari kerinduan muncul kemelekatan. Dari kemelekatan, penjelmaan terjadi. (Delapan ini merupakan kondisi-kondisi pada kehidupan saat ini yang menyebabkan kelahiran kembali)

Dari penjelmaan, terjadilah kelahiran. Jika terdapat kelahiran, maka usia tua, penyakit, kematian, dan sejenisnya muncul. (Dua ini merupakan kondisi yang berhubungan dengan masa yang akan datang)

Penderitaan muncul lagi dan lagi dari kombinasi sebab-sebab ini. Namun jika orang dapat menghentikan kelahiran kembali di dalam Samsara yang berasal dari perbuatan dan kekotoran, maka semua penderitaan yang diakibatkan oleh penyakit, usia tua, dan kematian, akan berhenti.

Jika orang tidak dilahirkan di dalam Samsara, maka ia bebas dari penjelmaan. Tatkala penjelmaan berhenti, kelahiran kembali berhenti, Jika kelahiran kembali telah dihentikan, dua belas rantai, dari ketidaktahuan hingga usia tua dan kematian, juga dilenyapkan. Dengan cara ini orang harus bermeditasi mengenai Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan, yang diberkahi dengan dua belas rantai yang akan menghantar kepada Samsara atau Nirvana. Sehingga orang harus melakukan pelepasan Samsara dengan seutuhnya.

Akar dari Samsara adalah ketidaktahuan,

kemelekatan pada diri, dan lawan dari ini adalah Kebenaran, *Sunyata*. Setelah menghasilkan penyadaran *Sunyata* — yang merupakan keadaan agung sejati dari segala sesuatu — melalui meditasi mengenai dua belas rantai Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan, orang pasti akan mencapai keadaan luhur pembebasan.

Sang Buddha berkata bahwa ia yang memahami dua belas rantai Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan akan memahami Samsara dan Nirvana. Kedua hal ini hanyalah ilusi pikiran yang, dalam dirinya sendiri, sunya.

**(Ajaran) Hukum Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan sangat menakutkan dan merupakan harta mestika dari ajaran Sang Penakluk; orang yang mengerti dengan benar hal ini (Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan) melihat Buddha yang paling unggul, Yang Mengetahui Realita.** 112

Meskipun segala sesuatu di dalam samudra keberadaan ini pada hakikatnya tidak ada — karena dalam realitanya tidak satu atom pun ada — fenomena seperti apa tampaknya yang dialami (yakni, segala sesuatu muncul dari sebab-sebab dan kondisi-kondisi) tidaklah disangkal. Seperti ditunjukkan dalam ajaran Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan, segala sesuatu bergantung kepada hal ini untuk kemunculannya (yakni, segala sesuatu kosong dari pemilik).

Orang harus ingat bahwa semua yang ber-kondisi (yaitu, segala sesuatu yang saling bergan-tungan untuk muncul) tidaklah berbeda dari Ke-benaran Tertinggi, dan, pada saat yang sama, Ke-benaran Tertinggi juga tidak berbeda dari mereka. Orang terperangkap di dalam Samsara akibat ke-kotoran dan bangun-bangun pemikiran, karena mereka tidak menyadari kebenaran.

Sepanjang masih terikat pada lima agregat, orang memiliki ego atau kemelekatan pada diri. Kemelekatan pada suatu diri ini membawanya me-lakukan perbuatan-perbuatan yang, pada gilirannya, menyebabkan ia terus dilahirkan di dalam lingkaran keberadaan Samsara.

Dengan menyadari *sunyata* (kesunyiaan), semua kekotoran dan bangun pikiran akan dengan sendirinya lenyap. Ini karena, pada saat penyadaran, orang akan melihat bahwa tidak terdapat diri, tidak ada yang lain, tidak ada waktu, dan sebagainya. Karenanya jika perbuatan dan kemelekatan pada diri berhenti, ia bebas dari Samsara.

Tidak ada cara yang lebih unggul untuk mencapai pembebasan dibandingkan penyadaran *sunyata* (yaitu, tiadanya diri dan tiadanya unsur-unsur keberadaan). Mengikat diri dengan pandangan-pandangan ekstrem eternalisme, nihilisme, dan sejenisnya, akan berhenti tatkala penyadaran ini dicapai, dan hanya 'jalan tengah' dari Madhya-maka yang tersisa.

Seperti yang diterangkan oleh Sang Buddha,

satu-satunya yang dapat menerangkan hal ini, "Segala sesuatu adalah Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan." Karenanya, Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan merupakan inti sejati ajaran Sang Buddha, karena orang tidak dapat mengatakan apa yang ia amati sebagai: (1) lahir sendiri, (2) lahir dari yang lain, (3) lahir baik dari diri sendiri maupun dari yang lain, (4) lahir tanpa sebab.

Ini bukanlah penolakan terhadap *dharma* (benda), sebagaimana mereka terlihat muncul, namun Kebenaran Tertinggi adalah sesuatu dari tingkat yang berbeda.

- (i) Ada yang bilang bahwa segala sesuatu lahir dari dirinya sendiri. Namun, kelemahan dari konsep ini adalah segala sesuatu itu berubah. Sesuatu yang berubah, tidak dapat dikatakan identik. Misalnya, tunas tidak sama dengan benih. Lebih jauh lagi, jika sesuatu itu lahir sendiri, maka asalnya merupakan pengulangan yang tidak perlu, karena ia telah ada sebelumnya. Lebih jauh lagi, jika sesuatu lahir dari dirinya sendiri, maka ia akan terus-menerus mereproduksi dirinya sendiri karena tidak ada yang dapat mencegah reproduksinya yang tanpa akhir.
- (ii) Sebagai pilihan lain, yang lain berkata bahwa sesuatu itu lahir dari sesuatu yang lain. Namun, kelemahannya terletak pada kenyataan bahwa jika memang demikian, apapun bisa lahir dari apapun yang lain. Contohnya saja, gandum bisa datang dari padi.

- (iii) Yang lain berkata, sesuatu dilahirkan baik oleh diri sendiri maupun oleh yang lain. Ini mengandung dua kelemahan sebelumnya.
- (iv) Yang lain lagi berkata bahwa sesuatu itu lahir bukan dari dirinya sendiri maupun dari yang lain, melainkan secara kebetulan saja. Namun, tidak ada yang lahir tanpa sebab.

Seperti ditulis Acarya Nagarjuna dalam syair pendahuluan *Mulamadhyamakakarika*,

*Tidak ada sesuatu yang muncul berasal dari dirinya sendiri, dari yang lain, dari dua-duanya, atau tanpa suatu sebab.*

Dengan cara ini, orang tidak bisa berkata bahwa sesuatu itu lahir. Hanya dari hubungan sebab dan kondisi, hasil muncul. Hanya dengan cara ini sesuatu dimengerti kemunculannya. Sebab dan hasilnya saling bergantung satu sama lain. Tidak satupun dari mereka dapat dipegang sebagai nyata dalam dirinya sendiri, sehingga mereka saling bergantung satu sama lain untuk muncul.

Apapun yang terlihat adalah seperti pantulan bulan di atas air, sehingga tidak dapat dikatakan ada atau tidak ada. Sejak waktu yang tanpa awal semua *dharma* eksternal maupun internal tidak dapat dikatakan nyata. Namun, pada saat yang sama, *sunyata* tidak dapat dikatakan berbeda dari dunia fenomena. Seperti dinyatakan dalam *Prajnaparamita Hrdaya Sutra*,

*Bentuk adalah sunya, sunya adalah bentuk, sunya juga tidak berbeda dari bentuk, bentuk tidak berbeda dari sunya ...*

Karenanya, doktrin Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan, yang diajarkan oleh Sang Buddha, dikatakan sebagai ajaran (*Dharma*) yang paling mulia.

Karena doktrin sangat mendalam dan sukar dimengerti, orang harus mendekatkan diri dengannya, mempelajarinya, dan merenungkannya dengan pikiran yang jernih. Ia yang memahami 'dua belas rantai Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan' melihat Kebenaran. Seperti dikatakan di dalam *Arya-prajnaparamita-sancaya-gatha*,

*Sang Bodhisattva — yang dengan memahami kebijakan Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan, yang tidak dilahirkan dan tidak lapuk, menghancurkan kegelapan kebodohan, laksana sinar matahari yang lepas dari awan menembus memusnahkan kegelapan — akan mencapai pencerahan.*

- (5) Bermeditasi mengenai Jalan Mulia Berunsur Delapan

**Untuk mencapai kedamaian, laksanakanlah delapan unsur Jalan ini: pandangan benar, pekerjaan benar, usaha benar, perhatian benar, samadhi benar,**

**perkataan benar, perbuatan benar, dan  
pikiran benar. 113**

Pandangan benar adalah dahan yang meneliti dengan utuh. Pikiran benar adalah dahan yang membuat hal-hal lain diketahui. Pekerjaan, perkataan, dan perbuatan benar adalah dahan-dahan yang menyebabkan orang lain memiliki keyakinan. Perhatian, samadhi, dan usaha benar adalah dahan-dahan yang merupakan pembersih berbagai kekotoran. Ini adalah delapan ranting jalan. Orang mesti mempraktekkan Jalan Mulia Berunsur Delapan ini untuk mencapai keadaan Nirvana yang damai.

(6) Merenungkan Empat Kebenaran Mulia

**Kelahiran adalah penderitaan; melekatkan disebut sebagai sumber besar (penderitaan) itu; lenyapnya adalah kebebasan; dan jalan untuk mencapai (kebebasan) itu adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jadi dengan cara ini, selalulah berusaha menyadari Empat Kebenaran Mulia, karena umat awam yang berdiam di dalam pangkuan kemakmuran sekalipun, akan menyeberangi sungai kekotoran dengan pengetahuan ini. 114 - 115**

- (i) Kebenaran Pertama: Orang tunduk kepada kelahiran dan kematian akibat perbuatan-perbuatan dan kekotoran, sehingga orang selalu

berputar di dalam *Samsara*. Orang mengalami penderitaan yang berasal dari lima agregat. Ini disebut Kebenaran tentang Penderitaan.

- (ii) Kebenaran Kedua: Melekat pada lima agregat merupakan sebab penderitaan. Ini merupakan sumber dari semua rasa sakit. Ini disebut Kebenaran tentang Asal Derita.
- (iii) Kebenaran Ketiga: Yang ketiga adalah Kebenaran tentang Akhir Derita yang dicirikan oleh padamnya semua penderitaan. Ini juga disebut sebagai Kebenaran tentang Pembebasan.
- (iv) Kebenaran Keempat: Untuk mencapai Nirvana, orang harus mempraktekkan dan mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan yang telah dijelaskan sebelumnya. Ini adalah Kebenaran tentang Jalan.

Empat Kebenaran Mulia adalah benar bagi Mereka Yang Suci (*aryan*), namun tidak benar bagi makhluk duniawi. Karenanya Empat Kebenaran Mulia harus dimengerti dengan benar.

Dengan mengerti bahwa *Samsara* penuh dengan penderitaan, orang mesti merenungkan akibat-akibat buruknya, di mana pun orang dilahirkan. Setelah mengerti dengan sebenarnya bahwa semua yang terdapat di dalam *Samsara* adalah penderitaan, orang akan menginginkan pembebasan yang bebas dari penderitaan. Ini akan membuat orang beminat memasuki Jalan Dharma.

Pertama-tama, orang harus merenungkan bahwa lima agregat dirinya adalah tidak kekal. Kedua, orang harus merenungkan bahwa secara umum semuanya adalah Samsara, terutama tempat di mana orang tinggal, penuh dengan penderitaan. Pada waktu yang sama, orang harus berpikir bahwa tidak ada pencipta penderitaan dan bahwa hakikat dari penderitaan adalah *sunyata*. Di dalam realita, ia, yang mengalami penderitaan itu tidak ada. Orang karenanya harus merenungkan bagaimana penderitaan muncul — yakni dari perbuatan dan kekotoran. Kemudian orang akan berkeinginan untuk melenyapkan sebab-sebab penderitaan. Selanjutnya, Kebenaran tentang Akhir Derita harus disadari. Akhirnya, orang harus mempraktekkan Jalan, dan terutama meditasi mengenai *Sunyata*. Orang harus mempraktekkan Empat Kebenaran Mulia dengan cara ini. Seperti dikatakan Sang Buddha,

*Orang harus memahami penderitaan, orang harus membuang sebabnya, orang harus menyadari lenyapnya penderitaan, orang harus mempraktekkan Jalan.*

Sekali lagi, dikatakan di dalam *Uttaratantra*,

*Penderitaan, sebabnya, lenyapnya, dan juga Jalan; pahami (apa yang harus) diketahui dan (apa yang harus) ditolak dan ikutilah (yang pertama).*

Jika orang sungguh-sungguh berlatih dengan cara ini, tidak diragukan ia akan mencapai Nirvana. Di

zaman dahulu kala, seorang raja barbar melihat gambar dari Sang Buddha, melihat roda kehidupan, memahami 'dua belas rantai Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan' dengan pergerakan maju dan mundurnya, memahami Empat Kebenaran Mulia, dan dengan cara ini ia menyeberangi samudra Samsara. Jika orang memahami semua ini, seperti raja zaman dahulu itu, ia juga akan menyeberangi samudra Samsara.

(7) Tidak ragu berjuang untuk Nirvana

**Mereka yang menyadari Kebenaran, tidak jatuh dari langit, tidak juga memancur seperti bijian keluar dari kandungan bumi, karena mereka sebelumnya merupakan orang yang tunduk kepada kekotoran. 116**

Mereka Yang Suci telah memusnahkan dua Kebenaran pertama dan memiliki dua yang kedua. Mereka tidak memiliki Kebenaran dari awalnya. Mereka tidak jatuh dari langit atau memancur dari dalam bumi, dan memiliki Kebenaran sejak dari awal, melainkan mereka menyadarinya melalui usaha sendiri. Mereka menderita dan menjadi sasaran kekotoran persis seperti yang lain. Namun, mereka mengikuti petunjuk-petunjuk spiritual, melakukan perbuatan benar, melaksanakan Jalan, dan akhirnya mencapai tingkat pencerahan. Sehingga orang juga mesti tidak takut, melainkan terus-menerus berlatih. Seperti dikatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Setelah dilahirkan sebagai manusia dengan kasta seperti saya, setelah mengenali manfaat dan kehancuran, jika (saya) tidak meninggalkan perilaku pencerahan, mengapa saya tidak akan mencapai Pencerahan?*

(8) Nasihat secara singkat

**Duhai yang tanpa rasa takut, Yang Terberkahi berkata bahwa pikiran adalah akar dari kebajikan, karena itu disiplinilah pikiranmu; ini adalah nasihat yang bermanfaat dan berguna, jadi apa lagi yang perlu dikatakan? 117**

Praktek yang paling bermanfaat untuk hasil yang sementara dan yang tuntas adalah sebagai berikut. Sejauh ini orang belum mampu mengendalikan pikirannya sendiri, namun sebaliknya, telah dikendalikan oleh pikiran. Pikiran orang, sebaliknya, tunduk kepada banyak kekotoran. Akibat ini, orang telah mengumpulkan banyak perbuatan. Karenanya, ia tidak pernah bebas dari Samsara, melainkan selalu diputar di dalam lingkaran kelahiran dan kematian.

Jadi sekarang, orang mesti mengendalikan pikirannya sendiri, serta selalu dengan hati-hati menghindarkan penumpukan kekotoran dan perbuatan buruk. Dengan cara inilah ia harus mendisiplinkan pikirannya. Jika orang berbuat seperti ini, ia akan mengumpulkan setumpukan besar kebajikan. Sang Buddha berkata, bahwa akar semua kebajikan berakar dari pendisiplinan pikiran sendiri. Sekali lagi, seperti

dinyatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Dengan cara itu pikiranku harus ditangani dan dilindungi dengan baik; apa manfaatnya banyak pertapaan selain praktek menjaga pikiran.*

\* \* \*

**Adalah sukar, bahkan bagi seorang bhiksu di dalam pengasingan, untuk mengikuti nasihat yang telah diberikan padamu; (namun) jadikanlah hidup ini bermakna dengan mengembangkan kualitas dari sari praktek-praktek ini, yang mana pun juga.**

118

Orang harus berusaha mengikuti semua petunjuk yang dijelaskan di dalam surat ini. Namun, bahkan bagi seorang bhiksu yang tinggal seorang diri di dalam hutan, yang tidak memiliki kewajiban lain untuk dilakukan sekali pun, sukar sekali mengikuti semua itu. Tentu saja orang yang menjalani hidup berkeluarga, yang memiliki banyak kewajiban, akan menemukan bahwa semua ini luar biasa sulitnya untuk dilaksanakan. Namun, ia harus melaksanakan praktek-praktek ini, yang mana pun juga, semampu dia; misalnya saja, menghindarkan perbuatan buruk, melakukan perbuatan baik, dan sebagainya. Dengan cara ini, kehidupan orang akan bermanfaat, berguna, dan tidak percuma. Dengan mempraktekkan jalan ini, ia akan mendapatkan alam-alam yang lebih tinggi, dan tidak diragukan bahwa ia akhirnya akan mencapai

pencerahan. Seperti dikatakan dalam *Ratnavali* dari Acarya Nagarjuna,

*Pertama-tama, Dharma membawa kepada kemakmuran dan kebahagiaan; selanjutnya pembebasan. Karena, dengan memiliki kemakmuran dan kebahagiaan, pembebasan akan perlahan-lahan muncul.*

## **2. Nasihat untuk melaksanakan Jalan Mahayana**

### ***a. Memasuki Jalan Mahayana dengan bergembira di dalam pembabaran Dharma***

**Setelah bergembira di dalam kebajikan dari semua (makhluk hidup), juga setelah membaktikan tiga perilaku bajikmu kepada pencapaian Kebuddhaan, dan setelah menguasai seluruh yoga, maka engkau akan mendapatkan kelahiran yang tidak terhitung banyaknya di alam dewa dan manusia dari kumpulan jasa-jasa baik ini. 119 - 120a**

Sang Buddha dan Bodhisattva selalu bergembira di dalam semua perbuatan baik yang dilakukan oleh Mereka Yang Suci maupun orang biasa. Sama halnya, jasa-jasa baik dari semua perbuatan baik yang dilakukan orang melalui tubuh, kata-kata, dan pikiran harus selalu dibaktikan. Misalnya, orang harus berpikir seperti ini, "Dengan buah-buah baik dari perbuatan

ini, semoga semua makhluk mencapai pencerahan.”  
Seperti dinyatakan di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Jangan melakukan (perbuatan-perbuatan) terlihat ataupun tidak terlihat kecuali untuk kebaikan yang lain; baktikan semua (kebajikan) hanya untuk kebaikan makhluk hidup (yang lain) agar (mereka mencapai) pencerahan.*

Jika orang membaktikan jasa-jasa baiknya demi kebaikan semua makhluk hidup, ia akan memiliki banyak, banyak sekali kelahiran yang mulia yang diperlukan untuk pencapaian pencerahan. Juga, dengan menguasai seluruh yoga, yang di dalamnya termasuk ketenangan, pengertian, samadhi, dan sejenisnya, orang akan mendapatkan kualitas-kualitas yang tak terukur yang akan membolehkannya memahami Kebenaran.

**Lahir (seperti) Arya Avalokitesvara, yang dengan perbuatannya menolong banyak orang yang terluka, serta memusnahkan penyakit, usia tua, kemelekatan dan kebencian, dan hidup selama waktu yang tak terbatas seperti Sang Pelindung Dunia, Yang Terberkahi Amitabha di dalam medan Buddha-Nya. 120 b - 121**

Dengan kekuatan perbuatan bajik yang telah dilakukan, orang harus berusaha menjadi seperti Arya Avalokitesvara yang, sejak zaman dahulu kala, melalui tubuh, ucapan, dan pikirannya telah menolong tak

terhitung banyaknya makhluk hidup yang tertekan, dan membawa mereka ke jalan yang benar. Karenanya, dilahirkan di dalam Samsara, orang harus menolong semua makhluk hidup untuk memusnahkan penderitaan dan sebabnya, serta membantu pematangan mereka sehingga mereka dapat memasuki jalan yang benar.

Melalui kekuatan perbuatan baik yang telah dilakukan, orang harus memiliki tekad, bahkan dari saat ini, untuk menolong semua makhluk hidup mencapai pembebasan — seperti Buddha Amitabha yang merupakan Penyelamat Agung semua makhluk hidup. Suatu hari, orang akan menjadi seperti Buddha Amitabha yang, sepanjang Samsara masih ada, berdiam di medan Buddhanya<sup>19</sup>, hanya dengan tujuan menolong semua makhluk lain mencapai pencerahan. Seperti dikatakan Santideva di dalam *Bodhicaryavatara*,

*Sepanjang ruang masih ada dan sepanjang makhluk bernafas masih ada, sepanjang itu pula saya tetap bertahan untuk melenyapkan penderitaan makhluk bernafas.*

***b. Mencapai Nirvana setelah medapatkan Kebuddhaan, dan setelah berhasil membawa manfaat bagi makhluk hidup***

**Setelah menjelajahi alam-alam dewa,**

---

19. Medan Buddha dari Buddha Amitabha disebut Tanah Kebahagiaan (Tibet, *bde. ba. can.*, Sanssekerta, *Sukhavati*)

langit, dan bumi, kemasyhuran agung (mu) yang tanpa noda, yang muncul dari kebijaksanaan, moralitas, dan kemurahan hati, setelah menaklukkan kesenangan hati dewa di surga dan manusia di bumi yang berada di dalam kenikmatan perawan-perawan luar biasa, dan setelah mendapatkan Bimbingan dari Sang Penakluk, memadamkan munculnya rasa takut dan kematian bagi berbagai makhluk hidup yang ternoda oleh kekotoran, (engkau) mencapai keadaan yang tanpa noda, kekal, tanpa takut (yang) damai, hanya nama, dan transeden. 122 - 123

Orang sekarang harus dengan benar memiliki kebijaksanaan yang membedakan antara yang fenomena dan yang hakiki. Juga, orang harus menaati disiplin moral yang dipuji oleh para Guru. Pada masa persembahan, orang harus mesti tidak terikat pada pemberian itu, atau penerimanya, tidak juga pada pemberinya; dan orang harus mempraktekkan perbuatan memberi dengan tanpa kemelekatan sama sekali terhadap hidup dan miliknya.

Melalui praktek-praktek ini, orang akan mendapatkan kemasyhuran yang luar biasa, yang menjelajahi alam-alam dewa, dan ke semua sudut di dunia yang didiami manusia ini. Mendengarkan kemasyhuran ini, setiap makhluk hidup akan berpaling dari kemelekatan, dan akan berpikir untuk melaksanakan pelepasan, karena merasa bosan dengan, dan tidak puas pada, apa yang telah mereka lakukan dalam hidup

mereka. Seperti itulah, orang akan menolong memusnahkan penderitaan dari semua makhluk hidup yang merupakan subyek dari kekotoran, dan juga menyelamatkan mereka dari kelahiran kembali di dalam Samsara, yang berasal dari perbuatan-perbuatan dan kekotoran-kekotoran.

Orang akan mencapai pencerahan dari seorang Buddha yang selamanya menyelamatkan makhluk hidup dari penderitaan. Seperti dijelaskan di dalam *Arya-mahapratiharya-nirdesa-nama-mahayana-sutra*,

*Setelah meninggalkan kerajaannya seperti orang membuang air ludah, setelah pergi dan berdiam di tempat yang sendiri, sepi, setelah meninggalkan kekotoran dan menghancurkan Mara, di sana orang akan menjadi seorang Buddha yang sempurna — cerah, tak bernoda, dan tidak terbentuk.*

Kebuddhaan yang dicapai orang diberkahi dengan setiap kualitas transeden. Namun, Kebuddhaan adalah, dalam dirinya sendiri, tidak ada, karena dalam realita hakikatnya adalah *sunyata* yang berada di atas kualitas, mengatasi ekstrem-ekstrem keberadaan dan kenihilan, mengatasi aktivitas, mengatasi pemikiran, dan mengatasi ekspresi. Karenanya cuma sebuah nama. Dikatakan tanpa takut karena ia bebas dari ancaman dan rasa takut. Disebut kekal, karena ia bebas dari kematian dan segala macam kesementaraan. Lebih lagi, ia tak lapuk. Dengan mencapai Nirvana Agung ini, orang akan menjadi Juru Selamat dan Pelindung bagi semua makhluk hidup.



YAYASAN PENERBIT KARANIYA